MINH BẠCH - CAO HOÀN
biên dịch

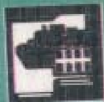
# THỨC ĂN chế biến TỪ ĐẬU NÀNH











NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

MINH BẠCH - PHẠM CAO HOÀN

*Biên dịch*

*Thức ăn chế biến từ*

# ĐẬU NÀNH



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

# Thức ăn chế biến từ đậu nành

Minh Bạch - Phạm Cao Hoàn

(Biên dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản :
TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập : NGUYỄN CẨM HỒNG
Trình bày & bìa : Minhtri Design Co.
Sửa bản in : HỒNG ANH

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
*62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1*
*ĐT : 8225340-8296764-8220405-8296713-8223637*
*Fax : 84.8.222726 * Email : nxbtphcm@bdvn.vnd.net*

Liên kết xuất bản :

CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NS. VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP.HCM
ĐT : 8.242157 - 8233022 - Fax : 84.8.235079

In lần thứ nhất, số lượng 1000 cuốn khổ 13x19cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Giấy phép số 399-94/XB-QLXB ngày 11.04.2003. In xong và nộp lưu chiểu tháng 11 năm 2003.

# Lời giới thiệu

*Trong khoảng 1000 năm nay người Nhật biết chế biến những món ăn uống bổ dưỡng từ đậu nành, nó cung cấp nguồn protein (chất đạm) chính cho cả cư dân châu Á, nhờ đó họ đã chống trả nạn nhân mãn thực hiệu quả. Tính ra, một mẫu đậu nành cho ra 33% protein thực vật so với 20 mẫu cỏ nuôi bò cũng chỉ cung cấp 33 % protein động vật . Như vậy 1 kg thịt bò đắt hơn 1 kg đậu hũ 20 lần về mặt canh nông, nuôi bò thịt, người ta phải bỏ công 20 lần so với một công săn sóc cây đậu nành. Đó là lý do tầng lớp nông dân ngày nay càng ưa trồng đậu nành tại Đông Nam Á và trên thế giới.*

*Ngày nay đứng trước nguy cơ bệnh lở mồm long móng ở trâu bò, heo đang leo thang quyết liệt, khiến các nhà chăn nuôi gia súc trên thế giới phải phá sản vì đã buộc lòng tiêu hủy đoàn gia súc bệnh hoạn của họ.*

*Khuynh hướng rẽ sang tiêu thụ ngũ cốc, rau đậu quả "sạch" để phòng chống bệnh tật đang là lối thoát cho những ai biết cách chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng và cá nhân nào có tầm nhìn xa, hiểu rộng.*

*Người châu Á chế biến đậu nành, gạo thành bánh, bột, bún... ngon lành chẳng khác nào người phương Tây chế biến lúa mì thành bánh, bột, nui... từ trước Công nguyên, trong các món ăn hàng ngày. Dân Mỹ đông gấp đôi Nhật tính ra, họ có 19.000 hiệu bánh mì, mỗi năm một người tiêu thụ 73 ổ bánh lớn, trong khi nước Nhật có tới 38.000 cửa hàng làm đậu hũ để cung ứng cho mỗi đầu người là 25 ký đậu miếng mỗi năm.*

*Tác giả đứng trước danh sách 2.500 món đã phân loại, giữ lại một số món tinh hoa, đặc trưng cho Nhật Bản, sao cho cổ truyền và hiện đại đều được dân sành ăn trên thế giới có dịp biết hoặc chưa từng biết... sẽ có dịp tiếp cận nghệ thuật ẩm thực tinh tế của họ bằng mắt, mũi, miệng, tai... để biến chúng thành nguồn sống mới trong ta.*



# CANH TÁC ĐẬU NÀNH

Thật lạ lùng nếu người Việt Nam, đứng hạng nhì thế giới về xuất khẩu gạo mà không có ai nấu cơm và nếm mùi cơm gạo. Nhưng chuyện từng xảy ra tại Mỹ, họ là nước trồng nhiều đậu nành nhất thế giới (chiếm 2/3 tổng sản lượng thế giới) vậy mà dân Mỹ rất ít nếm và thấy hạt đậu nành, còn hiếm người nghe nói đến đậu hũ nữa. Ví dụ năm 1973, Mỹ thu hoạch 47 triệu tấn đậu nành, chia theo đầu người thì họ được 80kg tinh chất đạm (protein), nếu tiêu thụ theo dạng đậu hũ miếng, sẽ đủ cho cả nước Mỹ dùng liền 3 năm, mà chỉ cần một mùa thu hoạch! Giả sử đem tiêu chuẩn protein phương Tây chia cho toàn hành tinh thì mỗi người có được 25% mỗi năm.

Vậy Mỹ tiêu thụ đậu nành đi đâu?

Câu trả lời là phần lớn đậu để nuôi gia súc. Chúng tiêu thụ từ 7 đến 10 kg protein đậu mà chỉ sản sinh 0,500 kg dưới dạng protein động vật!

MỨC PROTEIN

400
300
200
100

Đậu nành (356)
Gạo (265)
Bắp (211)
Những cây họ đậu khác (192)
Lúa mì (138)
Sữa (82)
Trứng (78)
Thịt (các loại)(45)
Thịt bò (20)

Biểu đồ Đậu nành đứng đầu về mức protein.



# ÍCH LỢI DINH DƯỠNG

Một khi người ta đã quen với mùi vị thơm ngon tinh tế của các sản phẩm từ đậu nành, họ sẽ vui mừng thấy nguồn sinh lực của họ tăng lên rõ ràng sau một tháng ăn uống thực phẩm này "thần kỳ" ở chỗ người thiếu ký tăng lên, người phì mập sụt giảm một cách âm thầm, tinh thần thư thái, sáng suốt, sức lực tăng tiến. Đậu nành nay được coi là "chất đạm (protein) ngoài đồng", là "thực phẩm trị bệnh", đúng ra là trị bách bệnh (100 bệnh)*

Các sản phẩm từ đậu nành gồm các dạng như: Sữa đậu, bánh pudding, bánh đậu chiên, nướng, bột làm đậu, tàu hũ ki (khô), bột sữa đậu, đậu hũ ép.

Tóm lại, đậu nành tạo ra các thực phẩm ngon lành, dùng ăn kiêng thật lý tưởng, nhờ chất đạm của nó thay thế chất đạm thịt động vật mà calori thấp (1 g protein = 12 calori).

* Ít chất béo (bão hòa) và không có cholesterol, nó là chìa khóa bảo vệ sức khỏe để sống lâu, vô bệnh, đang được giới y bác sĩ phương Tây đồng tình ủng hộ, đặc biệt ở Mỹ.

---

* Xem loạt sách Dưỡng sinh phòng trị bệnh cùng một dịch giả: Bí Quyết Sống Lâu, Dinh dưỡng, Ngăn ngừa Ung thư, Phì Mập, Yoga cho Phụ nữ, Tướng Bệnh...
**ĐT: 887.1829.**

* Đậu nành giàu khoáng chất, vitamin.

Sữa đậu nành chứa nguồn can xi thay sữa bò. Khoáng chất của nó giúp duy trì răng, xương rất thích hợp. Về khoáng chất nó chứa: chất sắt, phốt pho, pô tát, Sôdium, Vitamin B, E.

* Thực phẩm này duy trì sức khỏe tự nhiên. Các y bác sĩ Nhật ngày nay đều ghi toa cho những người mắc bệnh béo phì, tiểu đường, tim mạch, sơ vữa động mạnh nên lấy đậu hũ, sữa đậu nành dùng trong thực đơn hàng ngày.

* Đậu hũ là thực phẩm chủ lực cho người ăn chay. Người phương Tây nhận ra đậu hũ giúp trí não người ta minh mẫn, sáng suốt - đặc biệt là người sống về mặt tinh thần.

* Đậu hũ tránh được sự ngộ độc hóa chất.

Hóa chất độc hại có trong thịt, cá nhiều hơn rau, đậu, củ 20 lần, trong chế phẩm từ sữa bò là 4 ½ lần. Sự phun thuốc trừ sâu bệnh vào cây đậu nành được Bộ canh nông Mỹ hướng dẫn và kiểm chế gắt gao ở mức độ thấp nhất.

* Giá rẻ.

250g, giá tại Mỹ là 1500 đồng VN (có bán ở siêu thị).

1000 đồng khi mua ở lò đậu.

500 đồng nếu làm tại nhà.

Ở Đài Loan giá đậu rẻ hơn ở Mỹ bốn lần!

* Dễ làm tại nhà.

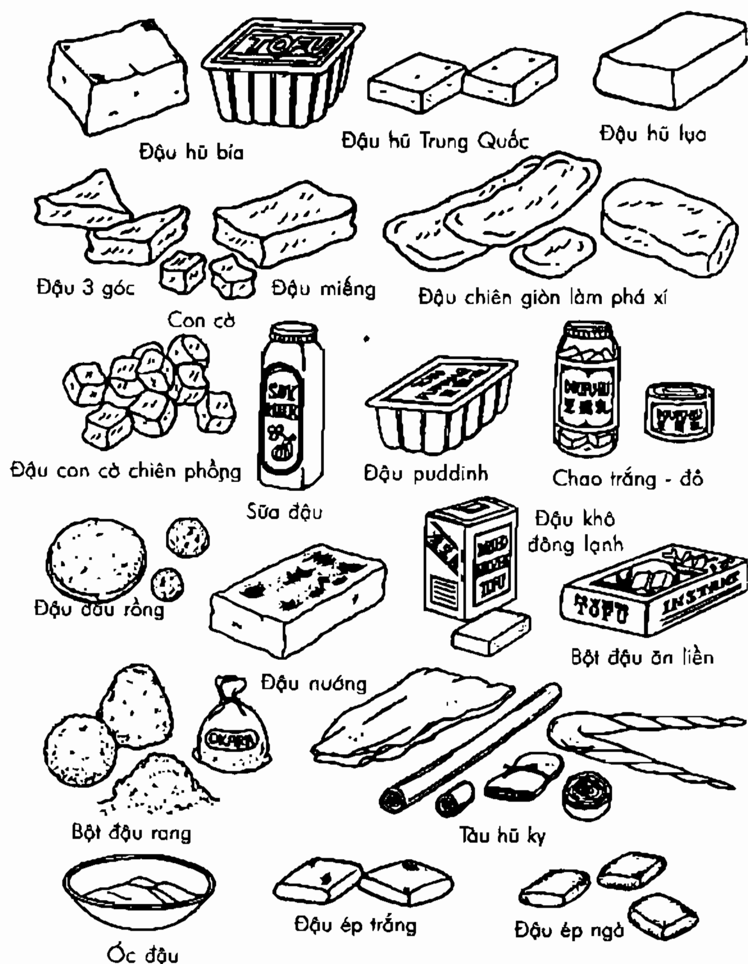
Sản phẩm từ đậu nành.

Mua dụng cụ làm đậu hũ bán ở siêu thị về, người ta chỉ cần dành ra 60 phút để làm đậu hũ, giá chỉ bằng 1/3 so với giá ở chợ.

* Nấu ăn nhanh chóng khi cần ăn ngay như món canh hẹ đậu hũ, chỉ cần từ 2 đến 3 phút.

* Đa năng.

Đậu hũ có thể nấu cả trăm món mỗi tuần mà người sành ăn vẫn luôn thấy nó mới lạ, hấp dẫn. Ví dụ so với trứng gà, người ta liệt kê tổng cộng 80 món thì đậu hũ lên tới con số rất lớn: 2500 món.



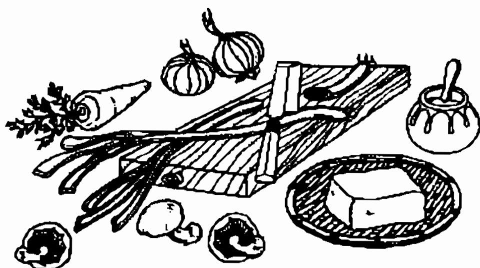

*Hình 1:* Sản phẩm từ đậu nành

# RAU CỦ

Thành phần thực phẩm chính.

Nhà bếp cần có sẵn bột mì lứt đa dụng để khi cần làm bánh, xốt và chế biến các món khác. Trong bột mì lứt gồm 75% protein, 36% khoáng chất, 25% vitamin. Ngoài ra, người ta có thể pha 50% bột mì tinh chế với 50% bột mì lứt.

– Tương đặc Miso: Làm bằng bột đậu nành, nó là chất liệu chính trong nhà bếp của người Hoa, Nhật, Việt, Hàn, Phi Luật Tân, Indonesia. So với phương Tây, tương đặc, tương hột, tương nước của châu Á ví như các loại phô mai nổi tiếng trên thế giới.



*Hình 2:* Rau củ và đậu hũ.

Tương đặc Miso, khi nếm có mùi vị nhẹ hơn bơ đậu phộng. Có thể nêm thay muối trong hầu hết các món ăn trong sách này.




*Hình 3:* Miso đỏ

Tương Miso gạo, thành phần gồm: Gạo, đậu nành, muối chế ra Miso đỏ, vàng, trắng, xám, Miso ngọt.

Ngoài ra, người ta còn chế tương Miso với lúa mạch, đậu nành, Miso Nhật, tương Tàu, chao, xì dầu, tương hột.

Dầu thực vật - dùng trộn rau sống, gồm: dầu đậu nành, dầu bắp (ngô), dầu xà lách, trộn thêm 1 phần nhỏ dầu mè. Còn dầu ôliu hay dùng trộn rau theo kiểu phương Tây. Không ai dùng mỡ heo để trộn rau cả.

Giữa gạo xay xát trắng tinh và gạo lứt thì chúng tôi ưa mùi vị đậm đà của gạo lứt, vì nó chứa nhiều chất dinh dưỡng tự nhiên, (hơn hẳn gạo xát trắng vì nó chỉ còn lõi gạo).

Muối - nên dùng muối biển tự nhiên, không pha thêm hóa chất nào, kể cả I-ốt.

Nước tương (đậu nành) - trong tương chứa 6,9% protein, 18% muối biển. Nước tương cổ truyền Á Đông khác hẳn tương tổng hợp ở phương Tây.

Nước tương tự nhiên - làm theo quy trình lên men tự nhiên, ủ từ 12 đến 18 tháng trong loại chum lớn cỡ 1 - 200 lít. Ngày nay (2002) tương đậu nành tự nhiên đã có mặt tại siêu thị phương Tây với tên gọi: Tương Tamari được nhập từ Nhật.

Shoyu (nước tương đậu nành Nhật).

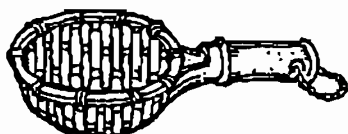
Tương đậu nành Trung Hoa - vị mặn hơn tương Nhật.

Tương đậu nành dùng hóa chất - làm sau một tuần là ăn được, giá rất rẻ.

Đường: dùng đường mía màu nâu tự nhiên.

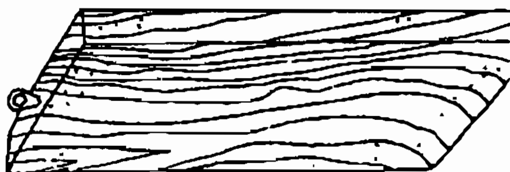
Giấm: dùng giấm tẩy hay giấm gạo.

Bột ngọt: ăn bột ngọt quá độ sẽ làm tê lưỡi, nhức đầu, tức ngực, cảm giác khó chịu, giới dưỡng sinh không dùng tới.



*Hình 4:* Vá lỗ kiểu Hoa hoặc Nhật.

Thớt gỗ me cỡ 35 x 45 x 5 cm.

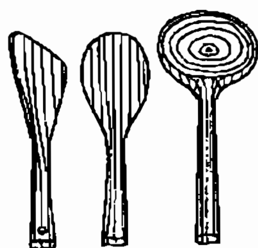


*Hình 5:* Thớt gỗ me



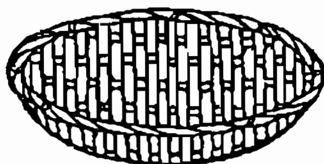
*Hình 6:* Dao Nhật

Thìa (muỗng) gỗ xào, nấu, xúc cơm.



*Hình 7:* Thìa (muỗng) gỗ

Rổ tre đường kính 30 cm.



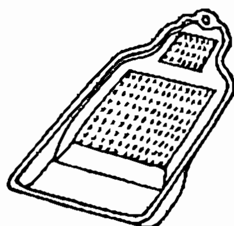
*Hình 8:* Rổ tre

Cối đất, đường kính 25cm, sâu 10 cm.



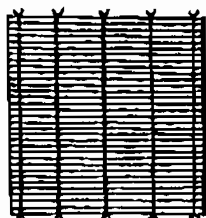
*Hình 9:* Cối đất

Bàn mài, bào bằng thép, dài 20 cm.



*Hình 10:* Bàn mài

Vỉ tre, vuông 25 x 25.



*Hình 11:* Vỉ tre

Túi vắt, nén đậu, ép nước - vuông 45 x 45 cm.



*Hình 12:* Túi vắt

Dao răng cưa cắt đậu, rau củ trang trí.



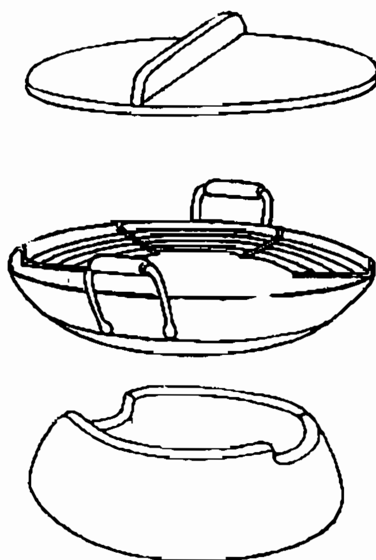
*Hình 13:* Dao răng cựa

Bùi nhùi xơ dừa - rẻ - bền - sạch.



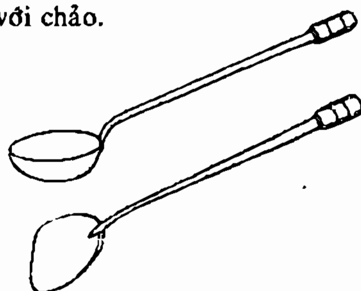
*Hình 14:* Bùi nhùi xơ

Chảo chiên, xào, hầm, áp chảo. Đúc bằng gang hoặc thép cỡ 35 cm đường kính sâu 9 cm. Thường nấu than, ga hoặc lò điện. Đậy bằng vung gỗ khi cần hầm lâu.



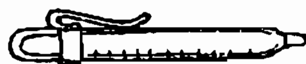
*Hình 15:* Chảo chiên

Môi, xẻng và đũa cái đều là dụng cụ cần dùng đi kèm với chảo.



*Hình 16:* Môi -xẻng

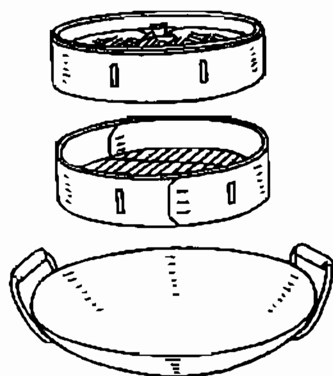
Hàn thử biểu (ống đo nhiệt) kiểu phương Tây khi cần đo nhiệt lên tới 380°F.



*Hình 17:* Hàn thử biểu

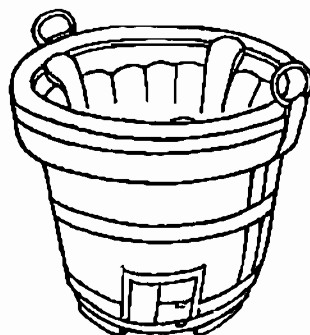
Môi lớn, để vớt các món chiên ngập dầu và thái nhỏ.

Xửng tre bán ở khu chợ người Hoa, nó có từ 2 đến 4 ngăn hấp cách thủy.



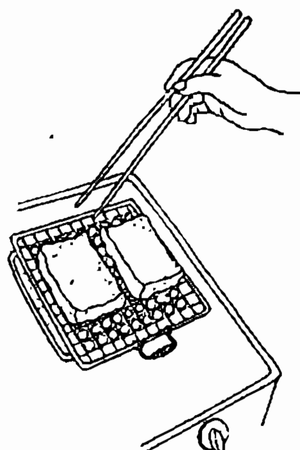
*Hình 18:* Xửng hấp

Bếp than: bằng đất nung, có nhiều cỡ từ nhỏ đến lớn dùng nấu lẩu, tái, đựng các món nóng sốt...



*Hình 19:* Bếp than

Vỉ nướng đôi: Vỉ dưới lỗ nhỏ, trên lỗ to để nướng nhanh hay chậm, tùy ý.



*Hình 20:* Vỉ nướng



# KỸ THUẬT CHẾ BIẾN

***Xát muối:*** Nhúng rau củ vào tô muối, miết, bóp cho mềm đều để từ 15 - 20 phút, rồi đổ ngập nước rửa muối đi. Sau đó, cho vào rổ vẩy cho ráo nước. Cuốn rau vào vải khô sạch, bóp cho vải hút hết nước ở lá rau.

***Ép hành, tỏi, củ cải:*** Cắt khoanh mỏng tỏi, củ cải hoặc hành ngâm trong tô nước đầy từ 2 - 3 phút rồi vớt cho vào rổ (trong lót vải), sau đó ép lại, để ăn ngay hoặc bỏ vào hũ ướp lạnh.

***Rễ ngưu bàng:*** mùi hăng như củ cải sống, muốn làm dịu, ta cạo lớp vỏ sậm, xắt thành miếng dài cỡ 10 cm, ngâm vào nước lã, rồi đem ra xắt cọng mảnh, ngâm ngay vào nước khoảng 10 phút, rồi thay nước và ngâm từ 20 - 40 phút nữa. Ngâm nước ấm hay nước nóng cũng được, nhưng sẽ kém mùi vị tự nhiên. Vắt ráo nước trước khi áp chảo ( xào qua).

***Ngâm rong biển:*** ngâm rong Hifiki vào tô nước đầy từ 20 - *30 phút, rũ nhẹ cho sạch cát. Để vào rổ cho ráo. Chú ý cứ ¼* tách rong khô nặng cỡ 27g, khi hút nước sẽ nở thành 1 tách đầy khoảng 200g.

*Rong Wakame:* rửa sạch, ngâm từ 15 - 30 phút rồi giữ nước đó lại để nấu. Cắt bẹ nếu gặp lá lớn, vắt kiệt nước, chia từng chét một, xắt đoạn 1 cm. Ngâm nó vào chậu, rửa sạch cát, vắt kiệt 2 - 3 lần.

*Chú ý:* cứ 25g rong khô ngâm nước, vắt xong sẽ nặng 125g.

*Rong Aga:* xé làm đôi, ngâm nước từ 2 - 4 phút rồi lấy ra vắt kiệt, thay nước, nhúng lại, vắt ráo, rồi xé thành miếng nhỏ 2 cm.

*Lúa mì:* ngâm nước từ 2 - 4 phút, bóp sơ cho ráo trước khi dùng.

*Chần nước sôi:* Chần rau trong nước sôi, đậy lại, nấu vừa chín tới. Khi chần, thêm ¼ muỗng nhỏ muối trong 2 tách nước để giữ màu rau xanh mướt. Rau nào mau chín, khi vớt ra, nhúng ngay vào lước lã để giải nhiệt. Với món nấu lâu hoặc mau còn tùy các vật liệu nấu kèm, xắt lớn hay nhỏ và có còn hâm lại hay không. Rau xắt (thái) mỏng hoặc hầm lại, có thể chần từ 30 đến 60 phút. Bẹ rau cần phải chần 2 - 3 phút. Miếng to, chần tới 3 - 4 phút.



# XẮT RAU ĐẬU

Đậu hũ, rau nên xắt đều miếng để khi nấu, nó sẽ chín đều và bày ra đĩa gọn đẹp hơn.

***Xắt đậu hũ thành miếng chữ nhật nhỏ:*** xắt dọc đôi miếng rồi xắt lát ngang dày 1 cm.

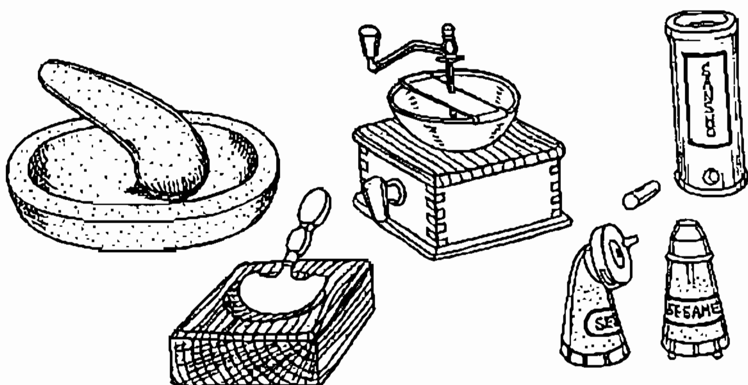
***Xắt củ thành chữ nhật nhỏ:*** cà rốt, củ cải v.v... xắt dọc thành miếng dài 3 cm, rồi xắt lát ngang thành 3 lát. Sau đó, xắt dọc thành miếng nhỏ chữ nhật 5 m/m.

***Xắt cọng:*** xắt cọng dài, mỏng với củ thân dài. Xắt ngang thành khúc 5 cm, rồi dựng lên, bổ dọc mỗi miếng dày cỡ 5 m/m. Sau đó gom lại xắt thành cọng cỡ diêm quẹt.

***Xắt hình bán nguyệt:*** với loại củ dài to, bổ đôi rồi úp từng nửa xuống, xắt miếng bán nguyệt dày cỡ 7 m/m đến 1 cm.

***Xắt rau:*** xắt rau thành 4 cọng rồi cắt ngang thành cọng.

***Mè (vừng):*** rang vàng, thơm, cho vào cối giã từng nhát, vừa chắc tay nhưng không mạnh (để mè không hóa dầu). Xúc ra, giã muối rang nhuyễn rồi trộn đều. Tùy ăn mặn, lạt mà pha muối mè. Trung bình cứ 1 muỗng muối là 10 muỗng mè. Muối mè rang ăn mỗi ngày, hương vị thơm ngon hơn là rang để ăn cả tuần. Chày cối cần rửa nước sôi, lau thật khô trước khi giã. Giã xong lại rửa, lau như vậy.




*Hình 21:* Muối mè

Đặt chảo lên bếp cho nóng đến độ nhỏ 1 giọt nước vào là bay hơi liền, cho mè vào, hạ nhỏ lửa, rang đều tay chừng 3 phút cho mè vàng đều, bốc mùi thơm và nổ là được (thử dùng tay bóp nhuyễn hạt mè, nếu dễ cũng là dấu hiệu mè chín tới).

Mỗi mẻ giã nửa tách, giã còn từ 10 - 15% hạt còn nguyên là được. Để mè nguội hẳn, cho vào hũ đậy kín để vào nơi thoáng mát.

***Nướng Rong Tóc Tiên (Nori):*** nướng tấm rong đen bằng ngọn lửa vừa trong 30 giây, hoặc giòn và đổi màu xanh nhạt là được.

***Nồi hấp:*** chuẩn bị hấp món ăn, ta đổ nước vào nồi cỡ 4 cm, nấu lửa lớn cho sôi rồi hạ (vặn) lửa nhỏ, đặt xửng tre vào nồi từ 2 - 4 xửng tùy ý, hấp xửng tre đậy nắp tre, hơi nước sẽ thoát ra và không nhỏ xuống món ăn.

***Đậy nồi hấp:*** hấp nồi kiểu Pháp, ta úp tô, đặt đĩa lên đó (tô ngập nước cỡ 2,5 cm). Khi hấp đậu hũ, ta cuốn nó vào vỉ tre ( đan

sợi). Trước khi đậy vung, ta lót một lớp khăn bông nhằm rút mồ hôi trên vung, không nhỏ xuống đồ ăn bên dưới. Một khi nước đã sôi già, ta vặn lửa nhỏ xuống.

*Nồi hấp Nhật - Chawan Mushi:* với kiểu hấp này, ta cho nước vào hai trụ tách trong nồi, trên phủ giấy xốp thấm nước, như vậy sẽ không cần lót khăn trước khi đậy nắp ngoài.



# CÔNG THỨC CĂN BẢN

Cơm, nui, mì, xốt dùng đậu hũ dự phần quan trọng trong các công thức tiêu biểu sau:

Bột nêm xúp.

Bột nêm xúp kiểu Nhật gọi là dashi, có nhiều dạng và hay dùng vào các món nấu với đậu hũ. Ta cũng có thể mua bột nêm dashi ở siêu thị, trong dạng khô gọi là dashi-no-moto, bột nêm làm tự nhiên, đừng lầm với Aji-no-moto là bột ngọt hóa chất, tránh dùng.

- ***Cách làm***

Bột nêm dashi công thức 1 (Ichiban Dashi). Làm 3 tách.

Cách làm bột nêm này là nền móng trong cách nấu ăn đúng khẩu vị Nhật. Cách nêm bột dashi đều được các đầu bếp tùy món mà thay đổi, và họ còn giữ "bí quyết" rất kỹ.

- ***Nguyên liệu***

nước lã 3 tách ; Kombu dashi hoặc Niboshi Dashi từ ¼ đến 1 tách (15 - 30g) bột bonita.

- ***Cách nấu***

Nấu nước sôi cho già trong xoong nhỏ, cho bột bonita để sôi lại rồi tắt bếp để đó 3 phút, chờ bột đông lại, cạo ra, lọc bột qua

vải thưa. Dùng lưng muỗng nghiền nhuyễn rồi cất hoặc nêm ngay vào đồ ăn.

Bột nêm Dashi công thức 2 (Niban Dashi). Làm 2,5 tách.

Bột nêm, phổ tai (kombu) hòa với nước tương và rượu mirin (nấu bằng nếp) thành thứ trang trí cho cơm gạo lứt nấu nồi áp suất. Bột này hay dùng với rau hầm, xúp tương Miso hoặc món nui, mì.

Cách pha chế bột nêm thành các dạng khác còn nhiều và thường phối hợp với phổ tai, nấm đông cô (shiitake).

Nước dùng đậu nành: làm 1 lít.

Nấu 1 tách đậu nành với 2 lít nước trong nồi áp suất (hơi ép), sau đó lọc lấy 1 lít.

Nước dùng Shiitake Dashi (Nấm Đông cô).

Nước dùng này luôn đi kèm xúp tương Miso. Nhà hàng nấu chay và chùa chiền người Hoa nấu đậu nành với nấm đông cô với 1 tới 2 tách nước, làm nước dùng đậu nành. Khi ăn người ta vớt bỏ nấm.



# KEM TƯƠNG MISO VÀ XỐT MAYONNAISE

***Làm nửa tách***

● ***Nguyên liệu***

– 4 muỗng canh xốt Mayonnaise.

– 2 muỗng canh nước chanh vắt.

– 2 muỗng canh tương miso đỏ.

– 1 ½ muỗng canh kem phô mai , làm mềm.

– 1 muỗng canh bơ mè hoặc bơ đậu phộng.

– 1 ½ muỗng nhỏ hành tây mài nhuyễn vắt nước.

● ***Cách làm***

Trộn chung các thứ kể trên, đánh đều.

# XỐT GIẤM MISO

***Làm ¼ tách***

● ***Nguyên liệu***

– Một muỗng canh tương Miso ngọt (màu trắng)

– 2 muỗng nhỏ giấm hoặc nước chanh vắt.

– 20 hạt đậu phộng, xắt lát.

– 2 muỗng nhỏ mật ong.

– ½ muỗng nhỏ tương đậu nành.

● ***Cách làm***

Bỏ chung các thứ kể trên, rồi trộn đều.

# CƠM - MÌ VÀ CÁC MÓN CĂN BẢN

Cơm gạo huyết ròng (gạo lứt).

Người Nhật nấu cơm làm cuốn Sushi, họ thích nhất khi thấy đáy nồi có cháy vàng, giòn, đặc biệt nấu cơm lò than hoặc ga sẽ cho mùi vị tuyệt vời.

Đong 2 tách gạo lứt vo sạch rồi ngâm với 2⁰ tách nước lã, để qua đêm.

Nấu nước và gạo bằng lửa lớn cho sôi, rồi hạ nhỏ lửa để sôi liu riu từ 45 - 50 phút hoặc chờ cơm cạn thì mở vung, bắc nồi xuống, dùng đũa cả (cái) xới (xơ) đều. Nếu muốn cơm tơi hẳn thì xới hẳn ra tô trước khi xơ đều. Để thoáng cho nguội dần trong 2 - 3 phút rồi đậy lớp vải đôi chờ dọn ra.

Nấu nồi áp suất: vo sạch 1 tách gạo, cho vào nồi áp suất với 1 tách nước lã, nấu sôi, vặn áp suất 7,5kg rồi hạ nhỏ lửa, hầm từ 10 - 25 phút. Sau đó bắc ra, để áp suất tự hạ dần rồi xả hơi, mở nắp, đảo cơm và để từ 3 - 5 phút cho đi hơi rồi mới đậy lớp vải như trên.

Cháo gạo lứt nhiều nhà và chùa ở châu Á vẫn thường dùng làm món ăn điểm tâm, rất dễ tiêu, lại là món lý tưởng cho người bệnh và bà mẹ cho con bú. Các trẻ sơ sinh mồ côi, thường được ăn váng cháo thay sữa mẹ... Cháo thường ăn với tương miso hoặc tương đậu nành (tamari).

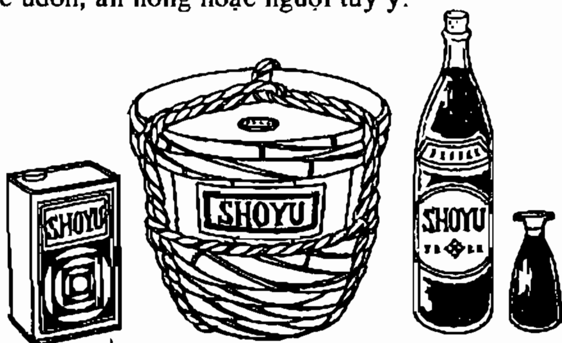
Cách làm nước dùng mì. Làm 2 ½ tách.

Nhật gọi nước này bằng tên Mensuyu hoặc Sobatsuyu.

- *Nguyên liệu*

- 2 tách nước dùng Dashi, hoặc nước lã.
- 4 muỗng canh nước tương đậu nành.
- 1 muỗng canh đường nâu (tự nhiên).
- 2 muỗng canh rượu sakê hoặc rượu nếp lứt (tùy ý).
- ½ muỗng nhỏ muối.

Trộn chung các thứ trên vào xoong, nấu sôi. Chế vào mì soba, hoặc udon, ăn nóng hoặc nguội tùy ý.




*Hình 22:* Nước tương đậu nành

# NUI - MÌ (Soba, Udon)

***Cho 2 - 3 người ăn***

Dùng 150g mì lứt, cho vào nồi với 2 - 3 lít nước, nấu sôi già (nghe sùng sục), thả dần mì vào, để sôi lại, hạ thấp lửa, không để trào bọt, không đậy nắp trong 5 phút, bấm thử thấy mềm mà không nhão là được. Sau đó vớt mì ra rổ, nhúng vào thau nước lã rồi cho hẳn sang chậu nước lã, luân lưu lấy đũa bếp gỡ cho mì nguội, tơi hẳn, rồi mới cho vào rổ, để ráo, dọn ra ăn.

# LÀM MÌ - NUI NÓNG

Nấu 1 lít nước lã trong xoong, cho 1 bó mì ( soba hoặc udon) vào vợt, nhúng vào nước sôi (già) trong 5 giây, lấy ra xóc đều cho ráo nước rồi chia ra tô cá nhân, sau đó, chế nước dùng mì, bày rau lên rồi dọn ăn liền.

Các hàng ăn chuyên nấu mì ở Nhật, họ rót nước nấu mì vào ấm nhỏ để uống sau khi ăn. Khách tự nêm nước dùng mì cho vừa ăn.




*Hình 23:* Nui - mì - soba

# MÓN ĂN ĐÔNG TÂY

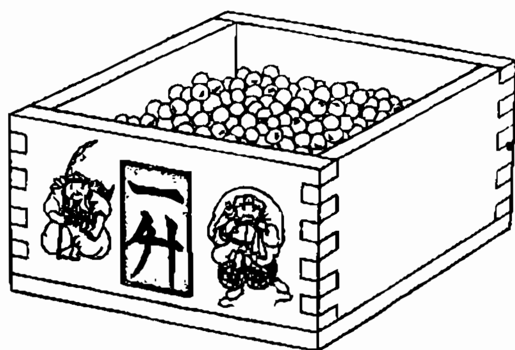
## *Đấu đong đậu cổ truyền*

Mỗi đấu đong vào khoảng 6,8 lít đậu nành, ngoài đấu có vẽ hình thần may mắn gọi là thần Ebisu (bên trái) phù hộ cho thợ thủ công, nhà buôn và người đánh cá kiếm ăn bằng sức lực, mồ hôi của họ. Thần Daikuko bên này là Hỷ Thần, chủ về vui vẻ và giàu có, giàu đến nỗi chẳng để ý chuột đến ăn ké bao lúa của thần.

Ngày nay, đậu nành là vua các đậu trong bếp núc của người Nhật. Họ coi đậu nành quý hóa chẳng khác gì người Âu Tây quý phô mai hay rượu vang.

# CÂY ĐẬU NÀNH

Đậu nành truyền từ Tàu qua Nhật đã được khoảng 1000 năm. Đến năm 1854, nó xuất hiện trong từ điển bách khoa văn học Mỹ. Và nay Mỹ là nước dẫn đầu về xuất khẩu đậu nành, mỗi năm thu về 5 tỉ đô la (1974). Càng ngày, nhu cầu dùng đậu càng gia tăng qua từng năm. Người Mỹ gọi nó bằng cụm từ trân trọng "chất thịt ở ngoài đồng"hoặc là "Vàng dưới đất". Tổng thống Mỹ tiết lộ một câu làm báo chí Nhật lúc đó, đều chạy tít lớn trên trang nhất (năm 1973) rằng, ông chưa từng thấy hạt đậu nành! Đó là điều khó tin nhưng có thật (khác với ở Nhật, đậu nành đã sống với họ cả ngàn năm rồi).




*Hình 24:* Đấu đong đậu nành

# HẠT ĐẬU NÀNH

Đậu luộc nhừ, ăn thật dễ tiêu,vì đã bùi lại béo. Muốn luộc nhanh, ta dùng nồi áp suất, vặn áp kế 5kg - 10 kg.

# ĐẬU NẤU NỒI ÁP SUẤT

*Nấu 2 ½ tách đậu*

– 1 tách đậu khô, rửa sạch, ngâm trong 1 lít nước lã trong 3 tiếng.

– 2 tách nước.

– 1 múi chanh hay ½ quả lắc (tùy ý).

● ***Cách làm***

Vớt đậu ngâm ra, cho vào nồi áp suất. Chế 2 tách nước lã vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn áp suất 7,5kg, đậu sôi, hạ nhỏ lửa, hầm thêm 25 phút (nếu đã ngâm đậu qua đêm thì hầm 20 phút). Sau đó bắc nồi xuống, để đó từ 10 - 15 phút cho áp suất bên trong hạ xuống bình thường. Đặt dưới vòi nước lạnh cho nắp nguội để mở ra.

Lại bắc nồi lên bếp, thêm một vài thứ sau đây, không đậy vung, vặn lửa nhỏ từ 10 - 15 phút cho dậy mùi. Nếu cần, chế thêm ¼ tách nước trong khi hầm lại, thỉnh thoảng đảo lên. Sau đó ăn nóng hay nguội tùy ý.

* 2 muỗng canh tương đặc miso đỏ, 4 muỗng nhỏ nước tương hay 1 muỗng nhỏ muối. Nếu thích, thêm 1 muỗng nhỏ nước chanh vắt hoặc 1 muỗng canh bơ đậu phộng vào. Muốn nổi vị hơn, ta phi hành với tương miso và nửa tách phô mai parmesan băm nhuyễn vào trước khi bắc ra.

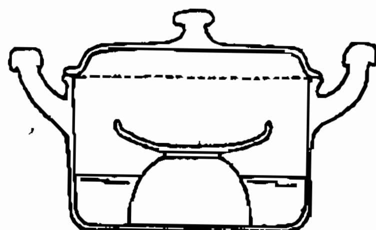
* Cho từ 2 - 4 muỗng canh mật mía (mật ong hoặc đường tự nhiên - màu nâu). 1 muỗng canh (tương đặc) miso hoặc nước tương đậu nành.

* ¼ tách bơ mè (giã mè rang thành bơ) hoặc bơ đậu phộng, và 1 muỗng canh (tương đặc) miso hoặc nước tương đậu nành.

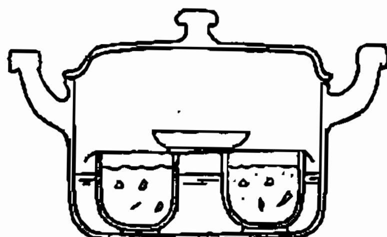
* Cho từ 3 - 4 muỗng canh rong biển hijiki khô hoặc phổ tai xắt mỏng. 1 muỗng canh nước tương hoặc 1 muỗng canh (tương đặc) miso đỏ. 3 muỗng canh bơ mè, 1 củ hành tây hoặc ¾ tách cà rốt băm nhỏ, sào qua với 1 muỗng canh dầu mè (nếu muốn). Muốn có thêm vị ngọt, cho 1 muỗng canh mật ong hoặc đường mía tự nhiên - không tẩy hóa chất.

* Cho 1 tách cà chua chung với hành, cà rốt, nấm rơm, củ sen, rễ ngưu bàng, giá, củ cải (tươi hay khô) hoặc phổ tai, thái hạt lựu. Bỏ chung rau củ riêng hoặc nguyên một lần. Nêm nửa muỗng nhỏ muối biển hoặc 2 muỗng canh nước tương (hoặc miso). Thêm nửa muỗng nhỏ bột cà ri và 1 tép tỏi, đập giập cho vào chung với hành củ và cà rốt.

* Bất cứ món nào kể trên cũng nên sào qua với dầu mè trong 2 - 3 phút trước khi cho vào món đậu nấu kể trên.



*Hình 25:* Nấu cách thủy



*Hình 26:* Nồi cách thủy

# NẤU ĐẬU NÀNH

***Làm 2 tách rưỡi đậu***

Cách nấu này cho người không có nồi áp suất áp dụng. Nấu gấp 2 - 3 lần lượng nêu trên rồi cho vào tủ lạnh để dành ăn dần.

– 1 tách đậu nành khô, rửa sạch, ngâm trong 2 lít nước, để qua đêm.

– 6 - 7 tách nước.

– ½ - 1 muỗng nhỏ nước chanh vắt (tùy thích).

Cho đậu và cho 4 tách nước lã vào nồi đất hoặc gang. Nấu lửa lớn cho sôi già, rồi hạ nhỏ lửa, đậy hé vung, hầm trong 2 tiếng rồi chế thêm 1 tách nước, hầm thêm 1 giờ nữa. Sau đó, cho từ nửa tới 1 tách nước và hầm từ 1 tới 1 tiếng rưỡi nữa, thử bấm hạt đậu, thấy nát dễ dàng là đã chín nục rồi. Cuối cùng, nêm gia vị và rau củ như phần trên đã chỉ dẫn.

# BAO ĐẬU NÀNH

***Đậu tẩm đường (Budomame) -12 phần***

Đậu nành tẩm đường là món ăn dặm phổ thông, bán ở các cửa hàng thực phẩm và tạp hóa ở Nhật, người ta còn dùng nó làm phần tráng miệng hoặc khai vị. Budomame đúng nghĩa là "Đậu nành nho mọng" để tả vị ngọt như nho chín mọng trên cành, đồng thời tạo ra hình ảnh sống động gợi thèm của món đậu này.

– 1 tách đậu khô, rửa sạch, để ráo.

– 7 tách nước lã.

– 4 - 6 muỗng canh đường thiên nhiên (không tẩy hoá chất)

– 2 muỗng nhỏ nước tương hoặc nửa muỗng nhỏ muối.

Cho cả đậu, 5 tách nước và 2/3 đường vào chung, ngâm qua đêm. Hôm sau, đun sôi kỹ rồi hạ nhỏ lửa, đậy vung, hầm trong 2 tiếng rồi thêm 1 tách rưỡi nước và nấu 1 tiếng nữa. Bấy giờ thêm nửa tách nước và cả phần đường còn lại vào với nước tương Shoyu (đậu nành), hầm 50 phút hoặc chờ nồi đậu cạn hẳn. Để nguội rồi làm món tráng miệng hoặc ăn kèm với cơm.

Quả và rổ đựng đậu truyền thống của Nhật.

Từ nồi đậu nành hầm đầy đủ chất dinh dưỡng, người Nhật còn có nhiều cách gia giảm nó thành các món đa dạng khác để đáp ứng khẩu vị đa dạng, điển hình là năm trong ngũ vị là: Chua, cay, mặn, ngọt, bùi.

## ĐẬU MÙA XANH TƯƠI

Mỗi năm, mùa đậu nành kéo dài từ trung tuần tháng 6 đến tháng 10, người Nhật có thú thưởng thức hạt đậu xanh như ngọc Lam Điền. Mùa đậu, họ nấu cả vỏ chín nhừ, nêm phớt mặn, để nguội làm món khai vị. Có khi nhấm nháp với rượu gạo sakê hoặc bia trong hoặc ngoài bữa chính ở nhà và hàng quán trên toàn quốc. Ngoài chợ người ta bán từng bó đậu, còn cả cành và lá. Người nội trợ tận dụng cành lá phơi khô rồi thường khi "cành đậu nấu đậu".

Về dinh dưỡng, hạt đậu cung cấp 12% chất đạm thay cho đạm động vật, nhưng ưu điểm của protein thực vật là rất dễ tiêu hóa. Tính ra, cứ ăn 100g đậu nành, người lớn hấp thụ tới 40 % protein, ngoài ra, nó còn có thêm vitamin C (như ở cam), lại giàu

vitamin B1 (như gạo lứt). Ngày nay phương Tây cũng ưa thích đậu này trong dạng đóng hộp để đông lạnh. Ở Nhật, món đậu nành tươi gọi là Hitashi Mame, nó được vào bao bì sẵn như cái lạp xưởng, kèm theo túi nước nêm nếm nho nhỏ.



*Hình 27:* Cây đậu nành

# BÁNH ĐẬU LAM NGỌC

Bánh này tên là Jinda, người ta giã đậu thành bột, cứ 2 phần bột pha một phần đường hay mật ong. Lấy bột đậu đỏ (adzuki) làm nhân.

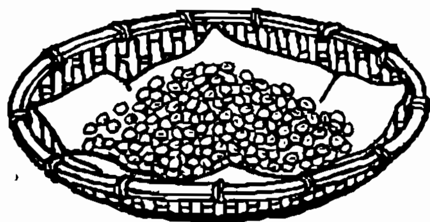
Bột đậu nành khi rang nở hết cỡ - gọi là KINAKO.

Bột đậu kinakô nâu vàng hoặc xám, xay từ đậu nành rang rồi viên lại, nhân nó thường làm bằng nếp (lứt), kê...

Ở phương Tây, họ chế thành bánh kinako bơ, tẩm đường, cà phê... Họ vào bao bì nhỏ như gói snack.

# GIÁ ĐẬU NÀNH

Giá đậu nành gọi là Daizu No Moyashi, đây là thứ ăn kiêng hạng nhất vì calori của nó chưa tới 1 g protein, thật lý tưởng. Ngày nay nó được cả Đông và phương Tây ưa chuộng, giá đã rẻ lại ngon, dễ ủ tại nhà, cả mầm và đậu đều vàng ươm, mầm giá vươn lên thật khỏe, trung bình từ 5 - 7 ngày, ta đo được từ 7 - 12 cm. Giá đậu nành ăn như xà lách trộn dầu giấm hoặc trần tái, ăn vào có cảm giác "mồm nhai, tai nghe", thật thú vị. Ai cần bổ sung vitamin C mà bỏ qua thật uổng! Nó còn đắc dụng trong các món: xúp, xào tái và ăn kèm các món nướng.



*Hình 28:* Đậu nành rang

# ĐẬU HŨ ĐÔNG - TÂY

***Làm từ 2 - 3 phần***

Món này Nhật gọi là Chop Sucy hoặc Chow Mein.

- ***Nguyên liệu***

  – 8 muỗng nhỏ dầu mè.

  – 350g đậu hũ, xắt hạt lựu.

- 1 tách cần tây, thái nhỏ.
- 1 củ hành tây nhỏ, xắt khoanh mỏng.
- 2/3 tách nước lã hay nước bắp cải.
- 2/3 muỗng nhỏ bột bắp, hòa 2 muỗng nhỏ bột bắp với nước.
- 1 tách giá đậu nành.
- 2 muỗng canh nước tương đậu nành.

● ***Cách làm***

Nấu sôi 4 muỗng nhỏ dầu mè trên chảo, cho đậu hũ vào thỉnh thoảng đảo lên, 5 phút sau khi da đậu hơi sậm lại thì xúc ra để riêng.

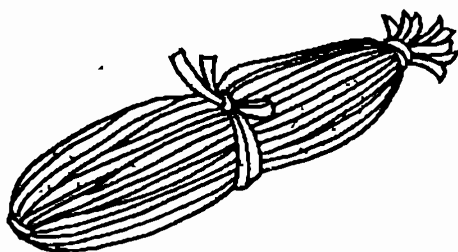
Nấu 4 muỗng dầu còn lại cho sôi rồi bỏ chung cần, hành vào từ 2 tới 3 phút nữa. Sau đó, chế bột bắp hòa nước vào để trong 5 phút. Bây giờ cho bột bắp, giá đậu và tương, chờ sôi lại và nấu thêm từ 2 đến 3 phút nữa là xong, dọn ra ăn liền cho nóng, rất hợp với món cơm hấp hoặc với nui xào kiểu Tàu cũng rất nổi vị.

Với Đậu hũ Tây, thay dầu mè bằng bơ, còn phần chế biến thì giữ nguyên.

## NATTO (NEM ĐẬU NÀNH)

Nem Natto làm bằng cách hấp đậu nành mềm nhừ, hấp thụ hơi nóng (104 °F) với men Natto rồi để nó lên men từ 15 tới 24 giờ trong môi trường nóng và ẩm (104°F). Hạt đậu sẽ thành nâu sậm, mùi vị khá nồng, dính như cơm nếp nát. Khi dùng đũa gắp ra chén nó dính như tơ nhện. Dù đậu nành nguyên hột thường khó tiêu *nhưng nem đậu thì lại rất dễ tiêu, nhờ nó đã qua giai đoạn lên men.* Trong nem, tính ra có 16,5% chất đạm (protein), lại giàu

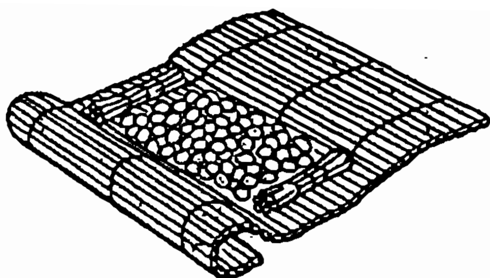
vitamin B2, B12 và chất sắt. Ngày nay ở Nhật và phương Tây đều bán nem Natto trong gói rơm, để nem vẫn tiếp tục lên men theo cách cổ truyền. Natto thường được ăn với cơm, xúp tương Miso hay rau xào, làm món khai vị khi trộn thêm đường cát vàng.



*Hình 29:* Nem đậu nành

# BÁNH ĐẬU TEMPEH

Bánh đậu Tempeh làm ở dạng lên men từ đậu ninh nhừ, nặn thành hình tròn dẹt, hoặc quả trám. Khi chiên ngập dầu, nó giòn như thịt gà hay bê chiên giòn và thơm ngát. Nhờ có men Rhizopus, nên bánh rất dễ tiêu hóa. Người Indonesia đã dành luôn 50% sản lượng đậu nành để làm bánh Tempeh. Tân Tây Lan, Surinam, Mã Lai và Hà Lan cũng biết làm loại bánh này. Trước khi bắt tay làm, bạn nên nếm thử bánh đậu Tempeh từ địa chỉ Farm Foods 156 Drakes Lane, Summertoron, TN 38483 hoặc USDA/ NRRC, 1815 NorthUniversity Street, Peoria, Il 61604 - gởi về cho biết thực hư. Muốn biết kỹ quy trình làm bánh mô tả bằng hình, cùng với hàng trăm món dinh dưỡng ngon lành xin xem Book of Tempeh, đã có bán tại The Soyfood Center theo địa chỉ ghi trên.



*Hình 30:* Bánh đậu nành lên men

# TINH BỘT ĐẬU NÀNH

Tiếng Nhật gọi là "GÔ", tinh bột đậu nành là đầu mối chế biến đậu hũ, ban đầu là đậu nguyên hạt được cối đá xay thành tinh bột Gô rồi làm bột okara, sữa đậu nành. Bột Gô vào tới bếp, nó biến thành rất nhiều món dinh dưỡng ngon bổ.

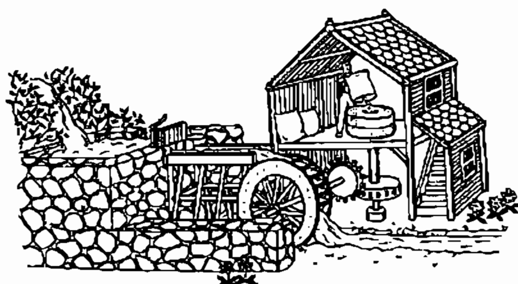
14. Biểu đồ xay tinh bột đậu nành Gô phân ra các cách như:
15. Xay bằng cối đá cổ truyền.
16. Cối giây xay tay.
17. Cối đá xay điện.
18. Cối xay bằng sức nước.
19. Cối xay gió (Trang 72 - 73).

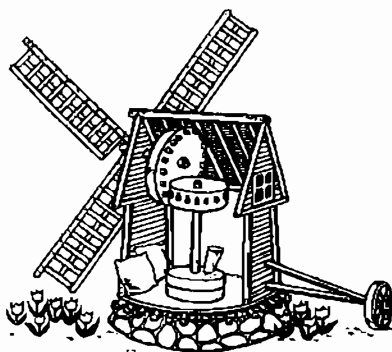
Theo quy trình xay đậu nành ra tinh bột (Gô) thì xay bằng cối đá cổ truyền là bột đậu được xem là ngon ngọt nhất vì cối xay "chậm, đều" rồi đến cối xay giây dùng sức kéo lui, đẩy tới, tốc độ có nhanh hơn nên mùi vị cũng giảm đi một bậc. Với cối xay

gió và sức nước, xem ra có phần nào kém cối xay giây. Cuối cùng là phẩm chất tinh bột xay từ cối điện có lực kéo rất mạnh, nhanh nên tính ra không được như các loại cối xay kể trên (xem minh họa từ số 15 - 19).

Ngày nay với đủ loại máy gia dụng trong bếp, ta đều có thể tùy nghi sử dụng (máy xay thịt, xay sinh tố, hột tiêu, gạo...). Điều quan trọng là bột xay rồi "phải dùng ngay" thì tinh chất bột mới không hả hơi, mất mùi và dĩ nhiên như ta biết, cá thịt mà để ôi, chẳng ai còn muốn "chạm đũa"!

Mấy điểm vừa kể trên, sách vở phương Tây ít khi coi là điều tinh yếu.





*Hình 31:* Cối xay gió

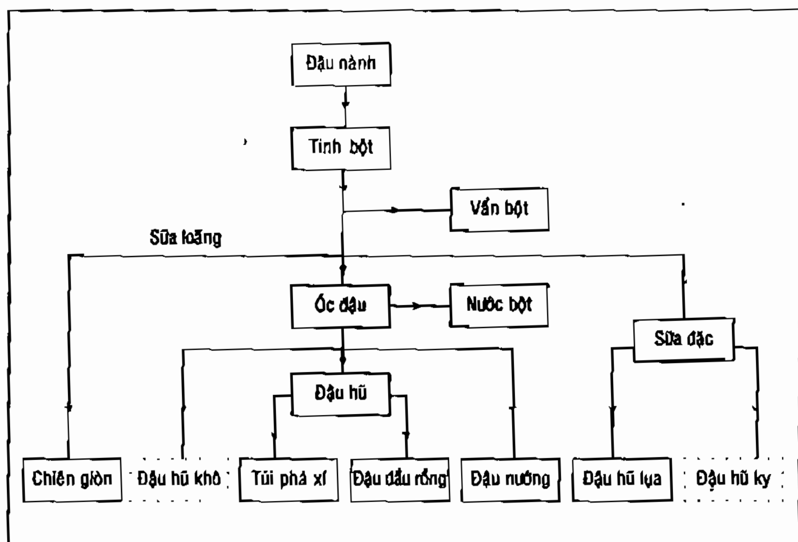
# TINH BỘT NHÀ XAY

***Làm 2 tách***

Tinh Bột "Gô"khi trộn với 7/8 tách nước, nó sẽ nở thành 2 tách rưỡi bột (nếu đó là đậu khô và đã ngâm qua 1 đêm).

Nửa tách đậu khô, ngâm từ 8 - 10 tiếng trong 1,2 lít nước.

Sau đó rửa sạch, để vào rổ cho ráo - rồi cho vào máy với nước, xay tốc độ cao cho nhuyễn, khoảng 3 phút. Nếu muốn bột ra hạt lăn tăn, chỉ cần xay sơ trong 1 phút.




*Hình 32:* Nguồn tinh bột đậu nành

# BÁNH TINH BỘT "GÔ"

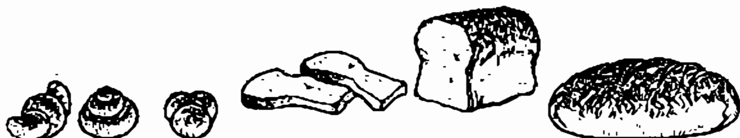
***Làm 2 - 3 phần***

Bánh bột "Gô"nướng lên, mùi thơm ngọt ngào và xốp.

- ***Nguyên liệu***

- 2 tách bột Gô.
- Nửa tách sữa bò (hoặc sữa đậu nành).
- 2 tách nho khô.
- 1 muỗng canh bơ.
- 1 muỗng canh mật ong.
- 2 muỗng đường cát vàng.
- 1 trứng gà, đánh sơ.
- Bơ.
- ¼ tách phô mai thái mỏng hay băm nhỏ.

Vặn trước lò nướng lên 350°F. Bỏ chung các thành phần kể trên vào tô lớn, trộn đều cho vào chảo đã láng mỏng lớp bơ, rắc phô mai trên cùng. Nướng chừng 30 phút hoặc đến khi vỏ bánh ngả nâu. Ăn nóng, nguội tùy ý.



*Hình 33:* Các sản phẩm từ bột đậu nành

# BỘT - NUI XÀO RAU

Làm 4 phần

● ***Nguyên liệu***

– 3 tách dầu mè.

– 7 lá hoa cúc, cải bắc thảo, cải bắp, hoặc rau dền, xắt thành miếng rộng 2,5 cm.

– 2/3 tách bột đậu nành đã ép ráo nước (nén kỹ).

– 2/3 tách nui đã luộc làm thành bột gạo hoặc bột mì đen.

– 1 muỗng canh mè vỏ rang, giã nhỏ.

– 1 muỗng nhỏ gừng băm nhuyễn.

– ½ muỗng nhỏ muối.

– 1 nhúm tiêu bột.

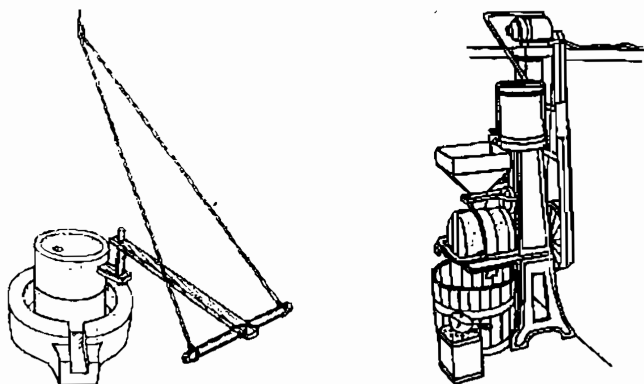
● ***Cách làm***

Láng dầu vào,chảo, bật lửa lớn đun nóng rồi cho rau vào đảo sơ. Sau đó hạ lửa vừa thêm bột đậu nành (đã ép ráo) vào cùng với nui luộc đảo thêm từ 5 - 10 phút rồi nêm muối tiêu, bắc xuống để nguội hẳn trước khi dọn lên ăn.

Muốn đổi vị, ta trộn táo tây xắt con cờ với một muỗng nhỏ nước chanh vắt vào khi chảo rau đã nguội hẳn. Bên trên rưới xốt Mayonnaise trộn đậu hũ, cuối cùng rắc mè rang.



*Hình 34*: Cối đá xay tay



*Hình 35:* Cối đá giây và cối xay điện

# XỐT MAYONNAISE ĐẬU HŨ

***Làm 1 tách***

Xốt Mayonnaise đậu hũ dễ làm, lại nhanh. Chỉ trong vòng 30 giây là xong. Xốt mua sẵn có 65% chất béo nhưng thứ này không dùng trứng gà và rất ít chất béo, lý tưởng cho người ưa dùng món ít chất béo và ăn kiêng. Đậy kín, cất vào tủ lạnh trong 1, 2 ngày vẫn giữ được hương vị tươi ngon. Ngoài đậu hũ, xốt này còn dùng sữa đậu nành thay thế được.

● ***Nguyên liệu***

- 180g đậu hũ, ép ráo nước nếu cần.
- 1,5 đến 2 muỗng canh nước chanh vắt hoặc giấm gạo.
- 2 muỗng canh dầu mè.
- Nửa muỗng nhỏ muối biển hoặc 2 muỗng nhỏ nước tương đậu nành, hoặc 1 muỗng canh tương đặc Miso đỏ.
- 1 nhúm tiêu bột.

* ***Cách làm***

Trộn chung nguyên liệu kể trên, cho vào máy, đánh nhừ trong 30 giây, rồi xúc ra tô, để đó từ 15 đến 30 phút trước lúc dọn lên ăn.

Muốn khác vị thì trộn thêm 1 muỗng canh ngò gai băm nhuyễn hoặc muỗng canh nước chanh vắt hay giấm gạo.

Trộn với một trong 2 thứ sau để đổi vị :

* Với hành tây: cho ¼ tách hành tây thái hạt lựu để ăn kèm với các món đậu hũ chiên giòn hoặc với rau các loại.

* Với càri: nửa muỗng nhỏ càri, 2 muỗng canh hành tây xắt mỏng. Sau cùng, rắc 1 muỗng canh ngò gai thái nhuyễn.

## (1) ĐẬU HŨ ƯỚP LẠNH

***Làm 1 phần***

Dùng từ 180 đến 250g đậu miếng, xắt con cờ, mỗi cạnh 2,5 cm, bỏ vào chén kiểu, đập đá cho vào ướp và đổ nước vừa ngập đậu. Tương đậu nành để vào chén nhỏ để chấm. Dùng kèm là các loại rau thơm. Dọn lên ăn ngay cho đậu hũ không loãng vị vì ướp đã lâu.

* Dọn cho bàn đông người, ta cho đậu miếng con cờ vào đĩa xà lách sâu lòng, đặt giữa bàn. Để thêm củ cải trắng, dưa leo, chanh hoặc ngò gai vào đĩa vừa trang trí, vừa ăn kèm.

# (2) ĐẬU HŨ ƯỚP LẠNH

Dùng từ 180 đến 250g đậu hũ, ướp lạnh với 2 muỗng nhỏ tương đậu nành, trên bày loại rau thơm nào tùy ý - Xem hình vẽ số 36.

Có thể ăn kèm với gia vị sau :

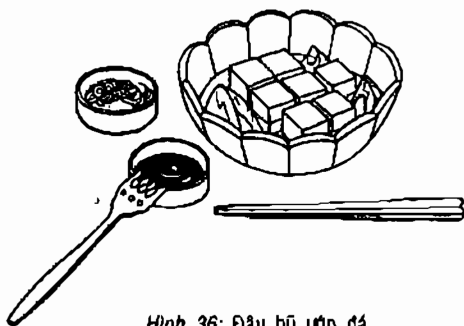
– Hành xắt mỏng, rửa rồi vắt ráo nước.

– Gừng băm nhỏ.

– Tỏi đập giập hoặc xắt mỏng.

– Rong nori xắt cọng mảnh.

– Tương ớt.



*Hình 36:* Đậu hũ ướp đá

# BÁNH GIÒN GIÒN

***Làm 4 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 1 tách bột đậu nành (nén chặt).

– 1 tép tỏi - đập giập hoặc xắt mỏng

– 1 củ hành tây xắt mỏng.

– 1 muỗng nhỏ gừng băm nhuyễn.

– ¼ tách mè rang, giã nhỏ.

– 2 muỗng canh tương Miso đỏ hoặc đen.

– ¼ tách bột bắp hoặc bột hoàng tinh.

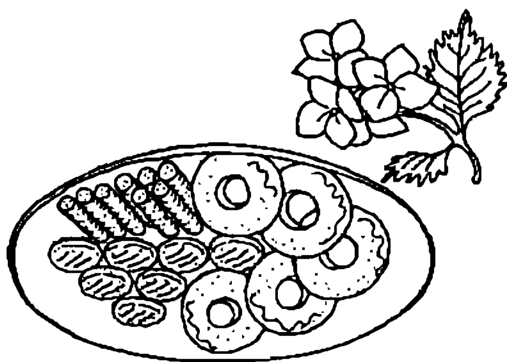
– Dầu đậu nành (để chiên ngập).

– 2 ½ xốt chua ngọt hoặc thơm (dứa) ngọt và xốt chua.

● ***Cách làm***

Trộn chung 6 nguyên liệu vào tô lớn đánh đều rồi viên thành 16 viên, lăn qua bột bắp. Bắc chảo dầu lên bếp 350$^{0}$C, cho viên bột đậu vào chiên giòn (vàng nâu). Rồi làm xốt ngay sau khi nó đặc lại, cho viên bột vào, đảo đều trong 1 phút. Sau đó, xắt đôi viên bột để nguội hẳn trước khi dọn lên ăn.

Ta có thể ăn kèm bánh đậu giòn giòn này với xốt gừng thay cho xốt chua ngọt. Nếu muốn, ta chiên sơ bột đậu và trộn với trứng gà, đánh sơ làm chất kết dính.



*Hình 37:* Bánh giòn giòn

# BÁNH BỘT SUSHI (Sushi Okara)

***Làm 8 cái***

● ***Nguyên liệu***

– Nửa củ cà rốt, xắt hạt lựu.

– 1 muỗng canh nước tương đậu nành.

– 1 muỗng canh đường nấu.

– ¾ tách bột đậu làm sushi Okara.

– 8 miếng trứng tráng mỏng.

● ***Cách làm***

Đun sôi 1 ½ tách nước trong một cái xoong nhỏ. Bỏ cà rốt vào nấu 2 phút, gạn lấy lại ¼ tách nước đó, rồi nấu cà rốt, nước tương, đường để ngỏ từ 4 đến 5 phút cho nước cạn hết. Đặt sang một bên cho nguội hẳn.

Trộn sơ cà rốt đã trụng tái với bột đậu nành, rồi xúc từng muỗng đều vào khuôn tráng trứng "gói"lại như cái bao thư. Món này dùng khai vị hay ăn kèm trong bữa cơm - nó là biến thể của cuốn cơm sushi.

Về nhân gói loại sushi Okara này, ta có thể thay cà rốt bằng nhân củ sen, xắt khoanh, bổ đôi - bằng đậu Hà Lan, nấm đông cô, rong, phổ tai v.v....

# KHUÔN TRỨNG GÓI

***Làm 8 cái***

Khuôn trứng dùng gói Sushi, nhân cà rốt trộn với bột đậu nành đã trụng chín. Hoặc xắt thành sợi mảnh như "tơ vàng" bày lên cuốn cơm Sushi.

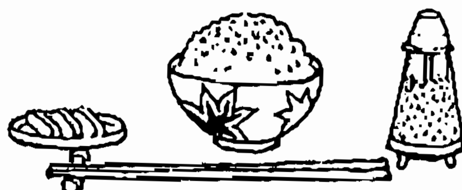
- ***Nguyên liệu***

  - 4 quả trứng gà.
  - ¼ muỗng muối biển nhỏ.
  - 1 muỗng nhỏ muối mè rang.
  - 1 - 2 muỗng nhỏ dầu mè.

- ***Cách làm***

Trộn chung các nguyên liệu trên vào một tô nhỏ, đánh đều rồi bắc xoong đáy nhỏ (đường kính 12 cm) lên bếp, láng dầu vào rồi múc một muỗng áng chừng 1/8 tô trứng vào xoong, chiên mỗi bên từ 20 - 30 giây - xong, xúc khuôn trứng ra vỉ, để nguội.

Tráng 8 khuôn trứng. Mỗi lần láng dầu, có thể chiên từ 3 đến 4 khuôn.



*Hình 38*: Đậu hũ bánh mì

# BÁNH BƠ ĐẬU

# (Okara Peanut Butter)

***Làm 20 cái***

- ***Nguyên liệu***

– ¼ tách bơ.

– ¼ tách đường vàng (rây).

– 1 trứng gà đánh sơ.

– Nửa tách bơ đậu phộng.

– ¼ muỗng nhỏ muối bột.

– ¼ muỗng nhỏ bột nổi soda.

– ¾ tách bột đậu nành rang sơ - nếu cần.

– ¼ muỗng nhỏ bột thơm vani.

- ***Cách làm***

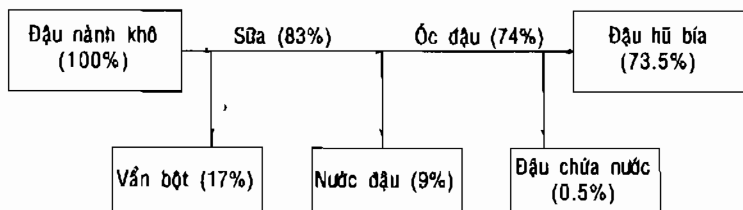
Vặn lò lên 375⁰F, nấu tan bơ hòa chung với đường, và các nguyên liệu kể trên thành dạng bánh nhỏ rồi bắc tấm nướng lên, láng sơ lớp dầu, nướng chừng 15 phút hoặc chờ bánh ngả nâu đều.

Để thay đổi vị, ta có thể nạo dừa cho thêm vào phần nguyên liệu kể trên.

Hoặc bỏ muối và vani ra, để thay bằng tương miso trắng và 6 muỗng canh nho khô.

# KỸ THUẬT CHẾ BIẾN ĐẬU NÀNH, TÀU HŨ

Muốn có tàu hũ hay óc đậu, người ta nén sữa "đậu nành"qua một túi vải ú (vải tám), đặt trên rổ tre, dưới là thùng chứa nước ép ra từ túi (hình 40 - cách ép sữa) dùng gạch nặng đặt lên túi. Thợ làm đậu múc nước ép sang thùng bằng gỗ đóng đai (hình 40). Khi sữa ép xong, trong túi vải còn lại là tàu hũ (phiên âm tiếng Hoa, có nghĩa là "óc đậu"). Ngày nay, người ta gánh đi bán dạo khắp nơi.




*Hình 39:* Chất đạm đậu nành biến chuyển theo sơ đồ này

Nước ép ra từ tàu hũ chứa 9 % chất đạm (protein), vitamin B và vài chất đường tự nhiên. Trong sữa có 10 phần thì tàu hũ sau khi ép, còn lại 1%, 9% kia là nước chất ra.

Nước ép ra từ sữa có nhiều công dụng như: Nước "giải khát" đại bổ cho người, trâu bò, ngựa, heo... Để làm xúp, làm nước nhào bột, làm các loại bánh... làm nước tẩy rửa các đồ nghề làm đậu miếng. Phụ nữ lấy đó làm nước tẩy rửa da mặt, tắm gội, giặt vải lụa rất tiện lợi.

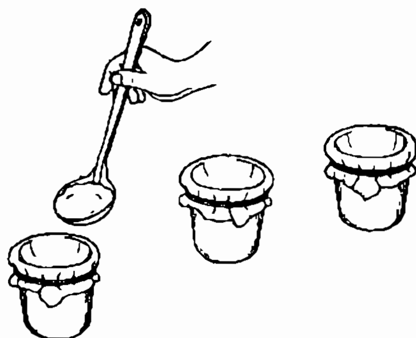


*Hình 40:* Nước uống đại bổ cho người và thú

Óc đậu loại này người Nhật gọi là "bông tuyết" hay Awayuki, họ ăn kèm nó với các món xúp truyền thống hoặc như các món đặc sản miền Nam ta dùng thay nước cốt dừa, vừa bổ, vừa đậm lại lành mạnh vì có nhiều chất đạm, có thể thay cho thịt cá khó tiêu.

● ***Cách làm***

Bịt vải ú (không pha sợi nilông) vào hũ hay thẩu, ấn mặt vải lõm xuống như lòng chảo, cột chặt vải rồi chế sữa đậu còn ấm vào, chờ vài ba phút, lấy đĩa hớt tàu hũ ra.



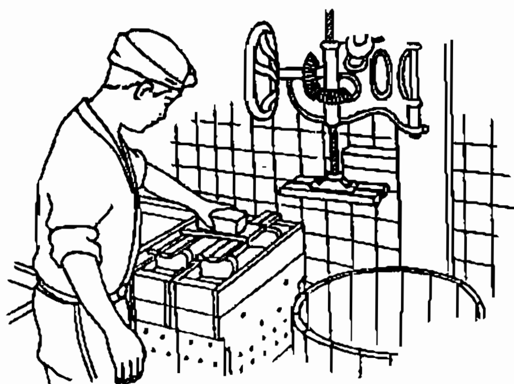
*Hình 41:* Óc đậu bông tuyết – Awayuki

# LÀM ĐẬU HŨ

Đậu khuôn (miếng) hay đậu hũ ngày nay, người phương Tây biết đến nhiều theo minh họa số 42 - thường bán ở các chợ (hoặc cửa hàng thực phẩm). Cách làm đậu hũ tương tự như phô mai làm từ sữa. Người ta múc sữa vào khuôn lót vải rồi ép nắp gỗ bằng thanh nén lực trong khoảng 30 phút (xem hình 42 - ép đậu bằng thanh nén). Sau đó đậu khuôn hình thành theo khuôn ép.

Lịch sử đậu hũ đã có từ đầu thời kỳ Thiền Tông ra đời. Bồ Đề Đạt Ma (520 - 528) khai nguồn Thiền tại Trung Hoa đã khen đậu hũ là món ăn trong trắng, tinh khiết và bổ dưỡng một cách toàn hảo, được xếp ngang hàng với gạo lứt, mè (vừng). Đến thế kỷ thứ tám, có lẽ đậu hũ được đưa vào Nhật qua giới tu sĩ Phật giáo. Các tu sĩ Bắc Tông, kiêng thịt nên tìm cách làm các loại tương nước, tương đậu và đậu hũ thành món ăn phổ thông.

Trở về đậu hũ, một khi đã ép thành khuôn đậu rồi, người ta gỡ đậu thả vào bể nước rồi xắt thành từng miếng một.



*Hình 42:* Làm đậu hũ

Thiền sư Ingen từ Hoa sang Nhật năm 1661, ông nhận thấy đậu hũ bên Nhật khác hẳn với đậu bên nước mình. Nhà sư cảm tác một bài thơ hài cú ba câu ngắn gọn nhưng mỗi câu đều có thể hiểu theo hai ý sau:

Mame de.

Shikaku de.

Yawaraka de.

| *Nghĩa đen* | *Nghĩa bóng* |
| --- | --- |
| – Làm từ đậu tương. | – Rèn tính chuyên cần. |
| – Xắt ra vuông vắn. | – Chân thực như nhất. |
| – Mềm mại trong khuôn. | – Với lòng từ bi. |

Thời xưa người Nhật rất ít ăn thịt cá trong bữa ăn hàng ngày. Vào dịp lễ tết họ mới làm thêm các món thịt cá nhưng chế biến với rất nhiều rau, củ, đậu (đỗ)...

Đậu hũ gắn bó thân thiết với người Hoa, người Nhật đến nỗi người ta ví von, làm câu cửa miệng như ghét ai, muốn vạch vòi lỗi người ta thì nói: "Đậu hũ có xương" hoặc "đâm đầu vào đậu hũ mà chết". Khi nói về sự tuyệt vọng, cùng đường, thì bảo: "Uổng công gắn đậu hũ"...

Đậu hũ làm món ăn thay đổi hàng ngày, lên đến 2.500 món có mặt đậu hũ. Vì thế người ta làm đậu tại nhà để đạt chất lượng như ý - và chỉ cần từ 50 - 60 phút là đã có đậu hũ đầy hương vị đậm đà, ngon lành hơn bất cứ đậu hũ nào bán sẵn ngoài chợ.

Muốn có từ 1,5 đến 2kg đậu hũ, ta cần 500g đậu nành.

Dụng cụ làm đậu gồm những thứ sau đây :

1- Máy xay (điện) hoặc xay gạo, xay thịt đều dùng được.

2- Nồi nấu cỡ 10 đến 12 lít.

3- Nồi nén cỡ 6 - 8 lít.

4- Xoong 2 lít.

5- Muỗng gỗ cán dài.

6- Môi sâu 1,5 cm, miệng rộng 10 cm.

7- Xẻng nhựa.

8- Lọ thủy tinh dày cỡ 1 lít.

9- Ly có số đong lường.

10- Bộ muỗng nhỏ đong lường (4 cỡ).

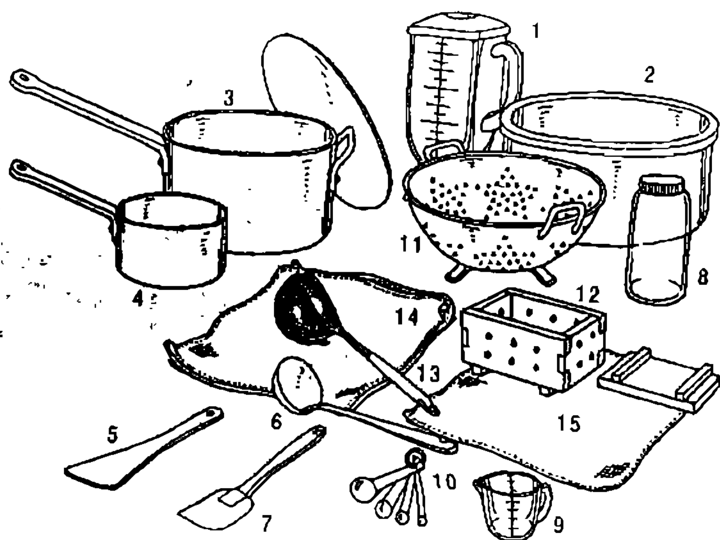
11- Rổ đáy tròn để vừa lọt lòng nồi ép.

12- Hộp đáy bằng (vuông hoặc chữ nhật).

13- Vá lọc mắt dày hoặc rổ tre.

14- Túi ép vải bột vuông, cạnh 60 x 60 cm.

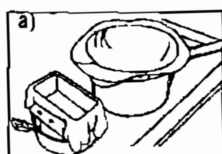
15- Túi vải len dày vuông, cạnh 60 x 60 cm.

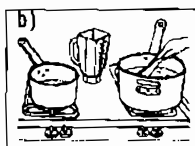


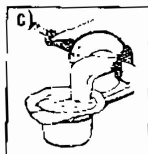

*Hình 43:* Dụng cụ làm đậu hũ

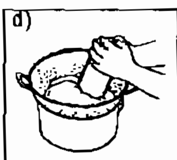
Ba khuôn nén trong hình số 44 đóng lấy bằng gỗ (a), đựng cỡ 1,5 lít, nắp rời, đáy cố định. Ở hình (b) và (c) có đáy tháo ráp, nắp rời. Khuôn vuông cạnh 10 cm, cao 10 cm. Khuôn chữ nhật dài 16 cm, rộng 8 cm, cao 10 cm, khoan lỗ 0,5 cm, cách nhau 4 cm ở 4 cạnh và đáy. Nhấm khuôn vừa lọt lòng - để trơn hay đục lỗ cũng được. Khuôn nên đóng bằng gỗ chắc, bền như gõ, bằng lăng, mít... Nếu muốn, có thể đặt mua đủ bộ theo địa chỉ hiện nay: The Soyfood Center, P.O.Box 234, Lafayette, CS 94549 USA.

Về đậu nành, có thể mua ngoài chợ hoặc tại nơi làm đậu.



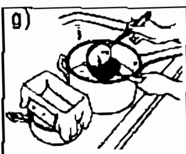


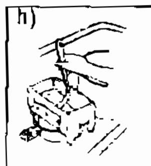


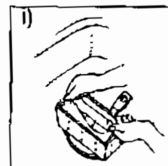


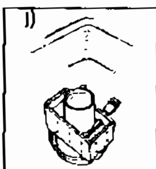


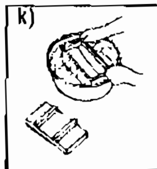















*Hình 44:* Ba kiểu khuôn làm đậu hũ tại nhà

- ***Chuẩn bị***

Trước nhất, đặt rổ đáy tròn vào nồi ép rồi đổ nước xăm xấp miếng vải, lót vào rổ - nếu làm ít, ta lót vải ướt lên hộp lỗ rồi đặt vào xoong sâu lòng (xem hình 44 a).

Ngoài ra, còn một cách đơn giản hơn nữa là dùng bao bột mì hoặc loại vải bông tương tự để gói bột nước, cho vào nồi hoặc chậu.

Chuẩn bị xong phần trên, ta làm tiếp:

1- Nấu 2,25 lít nước. Trong khi chờ nước sôi, ta chia đôi chỗ đậu, rồi hòa một nửa với 2 tách nước, cho vào máy sinh tố, xay khoảng 3 phút, thử bột thấy nhuyễn là được. Sau đó, đem bột hòa với nước vừa sôi trên bếp. Kế, xay nửa mẻ đậu còn lại, lấy bột đổ vào nồi. (Nếu xay đậu khô bằng cối xay tay hay cối xay thịt thì sau đó, trộn bột khô với 1, 2 lít).

2- Khi nấu bột trên bếp gas, nhớ khuấy đều tay cho bột không vón cục ở đáy nồi, (xem hình b). Lúc bột bắt đầu sôi thì tắt bếp ngay, rồi đổ bột vào rổ đã lót sẵn vải lọc (xem hình c), vét sạch bột trong nồi sang rổ.

3- Xoắn chặt miệng túi bột rồi dùng đầu chày nhồi mạnh và đều (xem hình d). Mở túi ra, gỡ bột dồn vào đáy túi và kẽ vải rồi xoắn túi và nhồi bột lần nữa, rồi gỡ bao, đổ bã vào nhồi lại như hai lần trước, cuối cùng vắt kiệt cho sữa đậu ra hết (xem hình e). Bây giờ gỡ bã ra, cho vào nồi 8 lít rồi để sang một bên.

4- Đong một tách ($236^{cc}$), để riêng.

5- Đổ hết sữa vào nồi, nấu sôi với lửa lớn, quậy đều cho sữa khỏi vón cục. Sau đó bớt lửa, nấu thêm từ 5-7 phút nữa rồi bắc xuống.

6- Đổ $236^{cc}$ sữa (tách) nếu không pha nước muối rồi đánh cho đều, đảo sữa qua, đảo lại 5, 6 lần thật mạnh, trong khi chế 1/3 tách nước làm đông, đảo thêm 5, 6 lần, (đảo sát đáy và thành nồi)... Dùng muỗng đảo lại giữa nồi rồi nhấc ra (xem hình f).

Rưới 1/3 tách nước đông trên mặt sữa rồi đậy vung, chờ trong 3 phút. Dùng muỗng lường, rắc nốt 1/3 tách nước làm đông rồi mở vung, chờ 3 phút cho mặt sữa đông.

7- Đảo thật chậm mặt sữa, cỡ 1,2 cm từ 15 đến 20 giây, rồi đậy vung chờ 3 phút (phải chờ 6 phút nếu dùng muối Epsom hay calcium sufate). Mở nắp và đảo mặt sữa từ 20 đến 30 giây hay đến khi cả nồi sữa đông hẳn.

Đây là đậu hũ (óc đậu) ăn với nước đường, còn gọi là tào phở ở miền Bắc nước ta, chất đậu này khi đông lại, nó nổi trên chất nước vàng lợt. Nếu đậu chưa đông đều, ta chờ 1 phút rồi khuấy nhẹ cho nó đông hẳn. Nếu nó vẫn chưa đông, ta cần pha thêm ¼ lượng bột làm đông vào 1/3 tách nước, rồi đổ vào nồi đậu, khuấy nhẹ tay cho đông đều.

8- Đặt nồi nấu cạnh nồi đậu, ép môi vào vợt (lược cho cả đậu và nước lọt xuống nồi) rồi múc nước đó rưới lại bao vải, (xem hình 7) xong để vợt sang một bên.

9- Bây giờ, múc đậu đông (luôn cả nước đậu) qua từng đợt ép vào nồi - cần múc nhẹ tay để đậu không bị vỡ vụn (xem hình h). Rồi cầm mép vải gói đậu (xem hình i) đặt kế nắp, dằn ca nước nặng từ 500 - 750g (xem hình j) trong 10 đến 15 phút cho nước trong bọc vải ép ráo nước.

10- Đến đây, lấy ca nước, gỡ nắp và đặt cả khuôn đậu vào chậu nước lã (xem hình k) rồi lấy đậu ra và xắt làm đôi. Ngâm trong chậu từ 3 đến 5 phút cho đậu chắc hẳn rồi đặt vào đĩa và nghiêng cho ráo nước (xem hình i). Nên cất đậu khuôn vào nơi thoáng mát trước giờ ăn (nếu chưa ăn trong vòng từ 8 đến 10 tiếng thì hãy ngâm vào nước mát), để giữ hương vị đậu nguyên vẹn.

# KỸ THUẬT KHỬ NƯỚC

Để nấu đậu hũ theo nhu cầu các món, chúng ta có nhiều cách khử bớt nước trong đậu như sau :

**1. Chần** - sẽ rút 3,5% nước trong miếng đậu.

Chần đậu miếng có ba tác dụng:

a. Làm đậu nóng ấm trước khi chế xốt nóng lên trên.

b. Làm đậu tươi hẳn lên nhờ chần qua nước sôi.

c. Làm miếng đậu chắc lại, dễ ngấm hương vị nước dùng.

Người ta ít khi chần đậu, vì nó sẽ mất đi một phần hương vị - Ta chỉ nên chần trong trường hợp cần thiết.

Chần thông thường: đun sôi 1 lít nước rồi hạ lửa, bỏ đậu vào nồi, để đó từ 2 đến 3 phút. Muốn có miếng đậu chắc, bạn xắt đậu làm 4 miếng đều trước khi chần.

Chần nước muối: đổ vào nồi 2 tách nước, thêm nửa muỗng nhỏ muối. Thả nguyên miếng đậu vào, cho sôi lại, rồi bắc ra để đó từ 2 đến 3 phút, sau đó vớt đậu ra.

**2. Làm ráo**

Làm ráo sẽ khiến đậu chắc lại và giữ được hương vị tự nhiên. Để trong 8 tiếng, đậu sẽ hao 17% nước. Cho vào tủ lạnh 1, 2 tiếng là vừa, nhưng muốn đậu chắc hơn, ta cần để qua một đêm.

Ai muốn đậu chắc hơn nữa, thì bỏ vào rổ tre nhỏ hoặc gói đậu vào khăn lông. Nếu xắt đôi rồi gói chung hai nửa thì cái dưới sẽ chắc hơn cái trên.



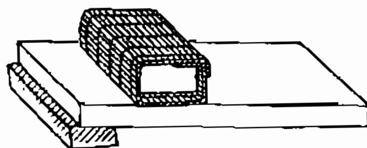


*Hình 45*: Đậu gói đơn và xắt đôi trang 97

Nếu đậu để sẵn ở hộp nhựa trong, bán ở siêu thị, bạn lấy mũi dao xâm lỗ dưới đáy cho nước thoát ra.

**3. Ép**

Dùng khăn lông (vải bông) xếp làm tư, gói đậu chó chắc, để lên đĩa, cho vào tủ lạnh từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng, hoặc qua một đêm. Muốn ép nhanh hơn, ta dằn trên đậu miếng gỗ nặng từ 1 tới 1,5kg sau khi đã gói vào khăn lông. Trong 30 phút, bạn lại thay khăn khô. Để nhanh hơn nữa, ta xắt mỏng bìa đậu làm đôi trước khi gói khăn.



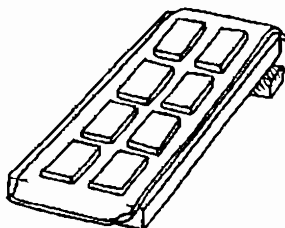
*Hình 46:* Xắt mỏng trước khi gói vào khăn

**4. Ép vỉ**

Gói đậu vào vỉ tre hay khăn lông, rồi kê mâm hoặc thớt, một đầu cao từ 7 đến 10 cm đặt đậu lên, nén miếng gỗ hoặc đặt gạch nặng từ 1 đến 2kg lên đậu, ép từ 30 đến 60 phút.

**5. Xắt - ép**

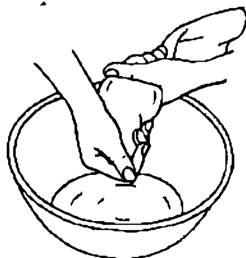
Xắt mỏng bìa đậu làm đôi, đặt lên mâm, một đầu kê cao từ 7 đến 10 cm, trên dưới đều lót khăn trước khi dằn vật nặng từ 2 đến 2,5kg. Thay khăn khô sau 10 phút.



*Hình 47:* Xắt mỏng bìa đậu trước khi ép

## 6. Vắt

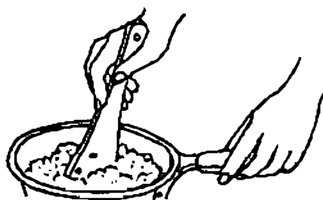
Để đậu vừa chần xong hoặc vừa ép xong vào một vuông vải phin lớn (60 x 60 cm), gói bốn góc lại rồi vắt mạnh tay, giữ lại tư thế đó từ 2 đến 3 phút cho đậu thật tơi, ráo nước càng nhiều càng hay, rồi mở khăn cho đậu vào tô lớn.



*Hình 48:* Vắt tơi ráo

## 7. Đánh tơi

Cách đánh này làm đậu tơi ráo hơn cách vắt kể trên. Trước hết, ta bỏ đậu vào nồi, giầm nát ra rồi bắc lên bếp,vặn lửa vừa tầm, đồng thời, đánh tơi, đều tay từ 4 đến 5 phút rồi bắc xuống, xúc ra rổ tre (mắt nhỏ) cho tơi ráo trong 15 giây, nếu muốn ráo hơn để trong 3 phút. Sau đó rải đều trên đĩa lớn và cất vào tủ đồ ăn (chạn).

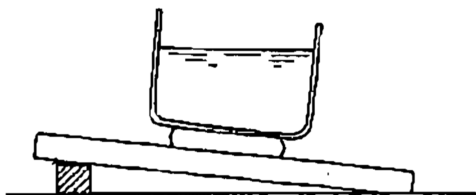


*Hình 49:* Đánh tơi

## 8. Ép cứng

Cách ép cứng sẽ làm đậu chắc nịch như phô mai tự nhiên. Nêm một thìa cà phê muối vào 700g đậu đánh tơi, bỏ vào nồi trộn đánh đều tay, bật bếp nấu ngọn lửa vừa trong 4 phút cho đậu sôi sùng sục, đổ vào rổ đã lót sẵn vải phin để ráo rồi gói lại cẩn thận thành một bánh vuông 12 x 12 cm, dày 2,5 cm rồi dằn lên bằng một bình đựng 4 lít nước. Ép từ 1 đến 2 giờ. Nếu chưa ăn ngay, bạn gói vào khăn bông, để tủ lạnh.

Để ép cứng thêm một bậc nữa, bạn nấu đậu đã đánh tơi cho sôi kỹ mà không nêm muối. Rồi để ráo và ép theo cách vừa chỉ dẫn kể trên. Ép từ 30 đến 60 phút.

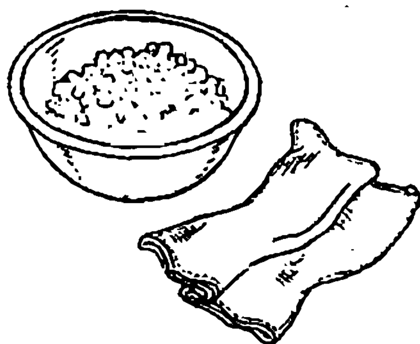


*Hình 50:* Ép cứng như phô mai tự nhiên

## 9. Đậu tơi

Để rút nước trong đậu xuống mức thấp nhất và "tơi như bông" để trộn dầu giấm, trứng, cơm, spa gét ti hoặc xốt cà ri. Ta ép như sau.

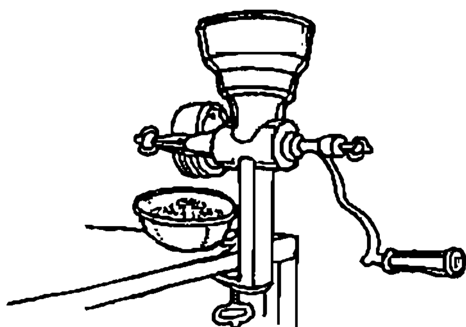
Cho 700g đậu và 1 tách nước vào nồi, rồi dùng muỗng gỗ hay xẻng, dầm, đánh đậu nhuyễn ra trong khi chờ sôi. Sau đó nấu nhỏ lửa trong 1, 2 phút. Rồi xúc đậu vào túi hay khăn vải, lấy thớt đè lên, dùng cả thân hình ép cho đậu thật ráo. Sau chót, lại đánh tơi đậu ra.



*Hình 51:* Đậu tơi như bông

## 10. Xay

Sau khi đánh tơi, để tủ lạnh cho thấm lạnh kỹ rồi, bạn lấy đậu ra cho vào máy xay thịt, xay ra cỡ trung bình.



*Hình 52:* Xay đậu

# ĐẬU HŨ ƯỚP LẠNH (Hiya - Yakko)

Giới sành ăn thường ưa đậu miếng ướp lạnh về mùa hạ.

Đậu miếng từ 180g - 240g

– 2 muỗng nhỏ nước tương đậu nành.

– Gia vị và rau thơm.

● ***Cách làm***

Bày đậu hũ lên đĩa đáy nông, nếu muốn, ta có thể xắt đậu thành miếng hạt lựu, cạnh 2,5 cm.

Chế nước tương vào đậu, bày rau thơm hoặc gia vị trên đó (xem hình 36 - đậu hũ ướp lạnh). Nên có sẵn tương miso cho ai cần dùng.

● ***Nguyên liệu***

– Rau củ bày mặt hoặc hành củ hoặc tỏi tây, xắt mỏng.

– Gừng xắt lát hoặc giã nhuyễn.

– Tỏi xắt lát hoặc đập giập.

– Rong tóc tiên (nori) xắt cọng mảnh.

– Ớt xắt khoanh hoặc xắt lát.

– Tương ớt Wasabi - củ cải mài.

– Mè rang nguyên hạt.

– Tép nõn (con nhỏ chắc).

– Rong bột nori (tóc tiên).

– Phổ tai, xắt cọng mảnh.

– Trứng gà luộc kỹ, băm nhỏ.

– Phô mai xắt con cờ, cạnh 2,5 cm.

– Bơ mè hoặc bơ đậu phộng.

# ĐẬU HŨ ƯỚP ĐÁ CỤC

– Đậu miếng từ 180 - 240g, xắt con cờ, cạnh 2,5cm.

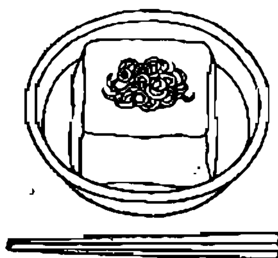
– Nước tương đậu nành - 1 muỗng canh.

– Rau thơm và gia vị, vừa đủ.

● ***Cách làm***

Cho đậu miếng vào chén kiểu (thủy tinh), đập đá bỏ vào ướp đậu, rồi đổ nước lã vừa ngập mặt đậu.

Dọn đậu ướp ra cùng với chén rau thơm (hành củ xắt lát) và chén nước tương.



*Hình 53:* Đậu hũ ướp đá

# ĐẬU HŨ ƯỚP LẠNH (Imokake - dofu)

● ***Nguyên liệu***

– ½ tách khoai lang mài.

– 180 - 240g đậu hũ miếng.

– 1 trứng gà để sống.

– Nửa muỗng nhỏ tương ớt wasabi.

– 1 - 2 muỗng canh nước tương đậu nành.

– ¼ tấm rong nori (tóc tiên) xắt cọng mảnh.

– ½ muỗng nhỏ bột rong nori xanh.

● ***Cách làm***

Để khoai lang mài vào đĩa, trên bày đậu hũ nguyên miếng. Sau đó khoét lỗ giữa miếng đậu, đủ chỗ chứa quả trứng, đập trứng cho vào. Rồi mời khách tự xắt đậu và chọn rau, củ, gia vị ăn kèm vào bát của họ.

# ĐẬU HŨ - BÁNH MÌ (Dofu - canapé)

***Làm 16 lát***

● ***Nguyên liệu***

– 16 lát bánh mì (2,5 x 7 cm).

– 1,5 muỗng canh tương Miso đỏ hoặc đen.

– 3 muỗng canh miso trắng - ngọt.

– 360g đậu miếng xắt thành 16 lát.

– Có thể bày trên bánh bằng các phụ liệu xắt mỏng sau đây:

– Trứng luộc kỹ.

– Dưa leo.

– Cà chua.

– Ớt chuông Đà Lạt (xanh).

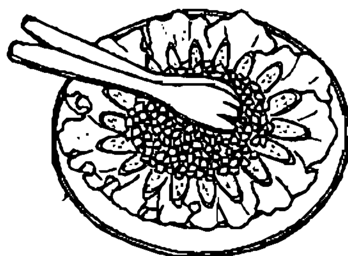
– Phô mai.

- Đậu Hà Lan, luộc tái.
- Khoai tây hoặc khoai lang, hầm kỹ.
- Cà rốt.

● *Cách làm*

Trét lên nửa đĩa bánh mì với tương miso đỏ, nửa đĩa với miso trắng (tạo nét đối chọi). Trên bày lát đậu hũ, rồi dàn mặt bằng 1, 2 thứ phụ liệu kể trên.

Nếu không có sẵn tương đặc miso, thì bày đậu hũ băm hoặc rưới nước tương đậu nành.



*Hình 54:* Đĩa đậu hũ bánh mì

# XỐT ĐẬU HŨ – MAYONNAISE

***Cho 3 đến 4 phần***

- 2 tách bí đao hoặc bí đỏ luộc, xắt con cờ.
- 1 quả cà chua, xắt con cờ.
- ¼ củ hành tây, xắt con cờ.
- ½ quả dưa leo thái chỉ.
- 2 muỗng canh ngò gai thái chỉ.

– 6 - 120g thơm (dứa) cắt cọng đũa - dài 5 cm.

– ¾ tách đậu hũ Mayonnaise.

● ***Cách làm***

Trộn chung các vật liệu kể trên vào tô lớn.



*Hình 55:* Trái cây trang trí

## XÀ LÁCH KIỂU NHẬT (Aemono)

Xà lách trộn theo kiểu Nhật khác xà lách phương Tây ở chỗ họ hay dùng nước chanh vắt và trụng sơ rau củ như ta trụng giá vậy. Cách trộn này họ gọi là Aemono. Hơn nữa xà lách Aemono thường đi kèm với món ăn chính, bày đơn giản, số lượng ít, màu sắc, mùi vị đều được cân nhắc một cách hài hòa, khi nếm, ta thấy đượm ngọt trên đầu lưỡi lại có lợi cho sức khỏe.

Những thứ chính để trộn xà lách là: Mè Miso, giấm - miso - mù tạc v.v...



*Hình 56:* Xà lách trộn kiểu Nhật

# XÀ LÁCH TRẮNG - SGIRA - AE

***Làm 4 phần***

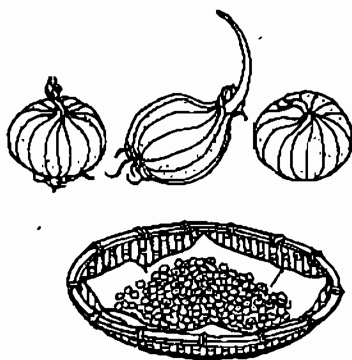
Trộn xà lách kiểu này với đậu hũ rất thông dụng tại Nhật. Nhất là sau khi các phụ liệu được ướp lạnh từ 4 đến 6 tiếng trước bữa ăn. Họ thường ăn kèm với bánh mì nướng phết bơ hay bánh xăng uých. Một trong các món sau nộm không đường, chế 2 - 3 muỗng canh giấm hay chanh vắt, hoặc rất ít đường.

● ***Nguyên liệu***

– 1 củ cà rốt, xắt hình chữ nhật.
– 1 tách nước luộc nấm đông cô.
– ½ muỗng nhỏ nước tương đậu nành.
– ½ muỗng nhỏ muối.
– 3 muỗng canh giấm đường vàng.
– 4 muỗng canh mè vỏ rang hoặc 2 muỗng bơ mè.
– 120g đậu hũ, chần qua nước sôi.
– 2 muỗng canh tương miso trắng - ngọt, hoặc 1 muỗng canh miso đỏ.
– 4 nhánh bạc hà.

● ***Cách làm***

Bỏ chung năm phụ liệu liệt kê đầu tiên với 1 muỗng canh đường vào chảo - nấu nhỏ lửa cho nước cạn rồi để nguội. Giã mè (vừng) rang, trộn với đậu hũ, miso, 2 muỗng canh đường, giã lẫn rồi trộn vào rau củ, chia làm 4 phần, mỗi chén bày vài lá bạc hà.



*Hình 57:* Trộn xà lách kiểu Nhật

# NHÂN XÀ LÁCH

***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 4 tai nấm lớn, bỏ cọng.

– 2 ớt chuông Đà Lạt (xanh), bỏ hạt.

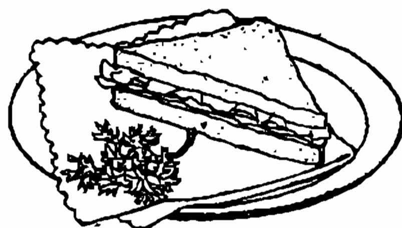
– 1 tách xà lách trắng.

– 2 muỗng canh mè vỏ, rang.

– 6 cọng lá bạc hà.

● ***Cách làm***

Nướng nấm và ớt cho thơm. Sau đó nhồi phân nửa xà lách trắng vào ớt, nửa còn lại vón lại với nấm, rắc mè rồi bày cọng bạc hà lên.



*Hình 58:* Đĩa xăng uých

Bánh mì xăng uých bằng bột mì lứt kẹp đậu hũ rồi nướng giòn, thì miếng đậu có hương vị tương tự phô mai. Món này rất giàu chất đạm (protein).

## XÚP HÀNH ĐẬU HŨ (Đông - Tây)

Làm món xúp ngon lành, phối hợp Đông Tây nhờ có đậu hũ chiên phồng.



*Hình 59:* Xúp kiểu Nhật

Xúp đậu hũ nấu với tương miso, hương vị tinh khiết, thơm ngon vẫn là món phổ biến nhất tại nhà và nhà hàng.

# XÚP ĐẬU HŨ (Kikka - Dofu)

***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 200g đậu hũ khuôn, xắt đôi + nhúm muối.

– Phổ tai một miếng vuông 10 x 10 cm.

– Nước dùng (súp) phổ tai.

– 4 - 6 nấm rơm trắng.

– 2 bánh mì khô (dried reheat gluten) hoặc bánh mì đen (ở siêu thị).

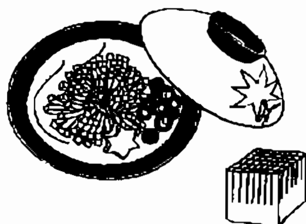
– 1 lát vỏ chanh, xắt cọng mảnh.

● ***Cách làm***

Trước tiên, đặt khuôn đậu lên tay, nhúng xuống tô nước rồi xắt ngang, dọc tới lưng miếng đậu, mỗi ô vuông vức (0,5 x 0,5 cm), sau đó xắn ngang suốt để có thanh đậu vuông, dài (hình 60 - đĩa đậu đóa cúc).

Nấu 3 tách nước sôi, nêm muối, phổ tai rồi cẩn thận thả đậu vào đó, chờ sôi lại, rồi để 30 giây nữa, lấy muỗng lỗ, vớt đậu ra tô xúp.

Bây giờ, nấu sôi nước dùng, bỏ nấm, chờ sôi lại, sau đó chế vào tô đậu hũ. Rắc bánh lúa mì và vỏ chanh vào trước khi ăn.



*Hình 60:* Tô xúp đậu hũ xếp hình bông cúc

# ĐẬU HŨ + TRỨNG LUỘC

***Làm 1 phần***

- ***Nguyên liệu***

  – 180 - 240g đậu hũ.

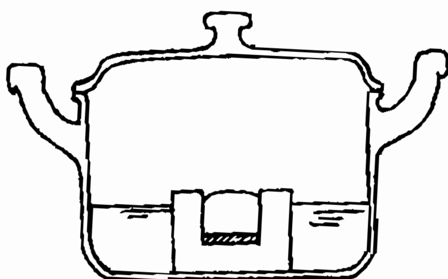
  – Nửa muỗng nhỏ nước tương hoặc 1 muỗng nhỏ tương miso đỏ.

  – Nửa muỗng nhỏ nước chanh tươi.

- ***Cách làm***

Khoét miếng đậu hũ, đủ để chứa một quả trứng, tương và nước chanh.

Nấu 2,5 cm nước sôi, thả đậu hũ vào, chờ sôi lại (xem hình 61) rồi hạ nhỏ lửa để 3 phút chờ trứng chín kỹ, vớt đậu ra, ăn lúc còn nóng với chanh, tương, trộn đều đậu với trứng trước khi ăn.



*Hình 61:* Nồi cách thủy, nấu đậu hũ + trứng

# ĐẬU HŨ NHỒI ỚT

*Làm 4 phần*

- ***Nguyên liệu***

  – 2 muỗng canh dầu hướng dương.

  – 1 củ hành tây xắt khoanh.

  – Nửa tách cơm lứt (huyết ròng).

  hay khoai tây nghiền nhuyễn.

  – 350g đậu hũ.

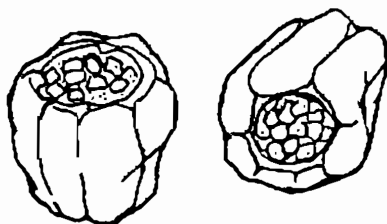
  – 2 muỗng canh xốt cà nấm.

  – Nửa muỗng nhỏ muối biển.

  – 4 quả ớt chuông Đà Lạt, cỡ lớn, bổ đôi, bỏ hạt.

- ***Cách làm***

Vặn lò lên 350⁰, đun sôi dầu rồi phi hành cho rám. Cho cơm vào đảo 1 phút, lại thêm đậu, lấy muỗng nghiền nát đậu, đảo thêm 2 phút nữa rồi nêm xốt cà và muối để làm nhân nhồi ớt. Thoa dầu ngoài vỏ ớt và khuôn, nướng trong 20 phút.



*Hình 62:* Phá xí đậu hũ nhồi ớt

# ĐẬU HŨ XÀO (Iridofu)

***Làm 3 - 4 phần***

Món đậu xào người Nhật ưa làm tương tự như trứng tráng của ta. Có thể xào với trứng hoặc với rau củ thái con cờ :

- ***Nguyên liệu***

  – 1 muỗng canh dầu đậu nành.

  – 1 củ hành tây nhỏ, xắt con cờ.

  – 1 củ cà rốt nhỏ, xắt con cờ.

  – 700g đậu hũ, băm nhỏ.

  – 2 muỗng canh mè rang, giã nhỏ.

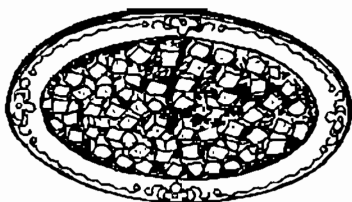
  – Nửa muỗng nhỏ muối.

  – 2 muỗng canh nước tương đậu nành.

  – 1 nhúm tiêu sọ.

- ***Cách làm***

Đun nóng chảo rồi láng một lớp dầu, cho hành, cà rốt vào xào từ 3 đến 5 phút cho hành hơi sậm màu, rồi cho đậu hũ và các phụ liệu còn lại, vặn vừa lửa, đảo đều tay khoảng 3 phút cho đậu rút nước, ráo mặt, tơi ra là được. Ăn nóng, nguội, tùy ý.



*Hình 63*: Đĩa đậu hũ xào

# ĐẬU HŨ XỐT CÀ (Fanchie - dofu)

*Làm 4 phần*

- ***Nguyên liệu***

  – 700g đậu hũ.

  – 5 muỗng canh dầu mè.

  – 1 muỗng nhỏ muối.

  – 2 quả cà chua, mỗi quả xắt 8 múi.

  – 1 tép tỏi, đập giập.

  – 1 muỗng nhỏ rượu sa kê hay nếp than.

  – 3 muỗng canh nước dùng.

  – Nửa củ hành tây, thái con cờ.

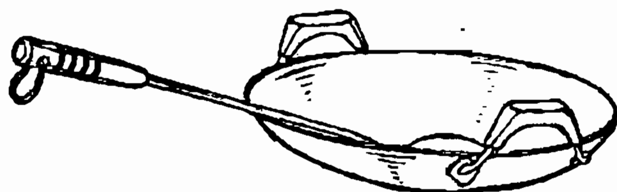
  – 1 muỗng canh bột bắp hay bột hoàng tinh pha với 3 muỗng canh nước lã.

  – 1 tách đậu xanh chần nước sôi cho chín tới (trong khoảng 15 phút).

- ***Cách làm***

Xắt đôi miếng đậu dài, rồi xắt ngang, dọc thành con cờ cỡ (0,5 x 0,5 cm). Nấu 3 tách nước sôi rồi thả đậu hũ vào cho sôi lại, sau đó nhanh tay đổ đậu vào rổ cho ráo nước.

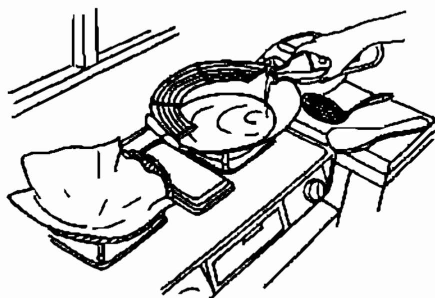
Đun nóng chảo lên, chế vào 4 muỗng canh dầu và thìa nhỏ muối, thêm cà chua đảo cho mềm, thêm đậu hũ, tỏi và rượu, xào 2 - 3 phút. Chế thêm nước dùng, hành rồi vặn nhỏ lửa nấu 4, 5 phút nữa. Sau đó hòa bột và 1 muỗng dầu vào rồi nấu thêm 1 phút nữa cho nước sệt lại, cuối cùng cho đậu xanh vào rồi, nhấc xuống.



*Hình 64*: Chảo và xẻng thông dụng

# DÙNG DẦU CHIÊN GIÒN

Dầu chiên giòn cần chứa vào chai lọ có nắp đậy kín, và cất vào nơi tối, mát mẻ. Khi xào hay chiên trứng, ta có thể chiên 1 lần cho hết hẳn. Khi chiên giòn, ta pha nửa dầu cũ với nửa dầu mới. Dầu đã dùng một lần sẫm màu và đặc hơn, chiên thành món sẽ không đạt độ giòn như ý. Khi chế dầu cũ vào chảo, cẩn thận chừa cặn lại. Sau đó mới thêm nửa dầu mới vào tiếp.

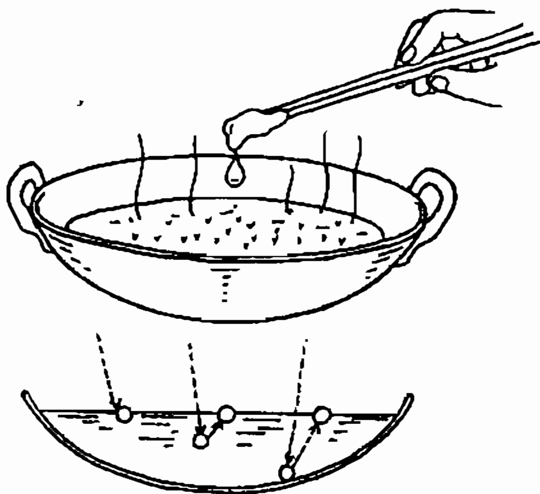


*Hình 65:* Chế dầu vào chảo

Nấu dầu tới nhiệt độ 350°F rất quan trọng khi cần chiên giòn. Người giỏi chiên đậu, khi nhìn đậu đang chiên, ngửi mùi và tiếng đậu nổ là biết ngay nhiệt độ dầu có thích hợp chưa. Vì nếu dầu khét thì nó quá nóng, làm món chiên khó ngửi. Đầu bếp có kinh nghiệm, thả một gắp bột vào chảo dầu, bột chìm rồi nổi lên ngay và chín vàng trong 45 giây - là dầu sôi đúng mức. Nếu thả vào bột nổi lên và quay cuồng là dầu sôi quá độ - sẽ làm cháy khét - ngược lại sôi chưa tới, sẽ không tạo độ giòn như ý.

Đậu rán giòn nên ăn ngay, ta sẽ thưởng thức hương vị và độ giòn một cách trọn vẹn. Nếu khách chưa ăn ngay, ta cần ủ lại, giữ độ nóng ở tầm 250°F.

Khi dầu đã nguội trên chảo, ta cần lọc kỹ qua lưới lọc mắt nhỏ để dầu càng sạch càng tốt.



*Hình 66*: Cách thử dầu

# ĐẬU RÁN GIÒN (Kaminari Agé)

*Làm 2 phần*

Ngay khi thả đậu vào chảo chiên, nó đã nổ giòn giã thật vui tai - Người ta còn gọi nó là đậu hũ "sấm sét"theo cách nói quá hoặc tưởng tượng của người Nhật.

- ***Nguyên liệu***

  – 750g đậu, xắt đôi, để ráo.

  – Nửa tách bột sắn dây hoặc bột bắp.

  – Dầu đủ chiên ngập (giòn).

  – ¾ tách nước dùng hoặc nước lã.

  – 3 muỗng canh nước tương.

  – 2 muỗng canh củ cải mài.

  – 2 muỗng canh tỏi tây, xắt lát (hoặc hành tăm).

  – 1 tấm rong nori, hoặc phổ tai xắt cọng (0,5 cm).

- ***Cách làm***

Lấy khăn giấy lau cho đậu ráo mặt rồi lăn đều vào bột sắn. Nấu dầu sôi lên 350°F trong chảo sâu lòng. Thả đậu vào, chiên nâu vàng rồi vớt lên giá cho ráo dầu rồi bày ra đĩa kiểu.

Sau đó trộn nước dùng, tương, rượu nếp thành hỗn hợp rồi nấu cho gần sôi, bắt ra rưới đều lên đậu vừa chiên và rải lên đó củ cải, tỏi, rong biển.

# XỐT CHẤM TEMPURA (Ten - tsuyu)

***Làm 4 - 6 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 1 tách nước dùng (nước phổ tai) hoặc nước lã.

– 3 - 4 muỗng canh rượu nếp than, sa kê hoặc Sherry

– ¼ tách nước tương.

– 4 - 6 muỗng canh củ cải mài.

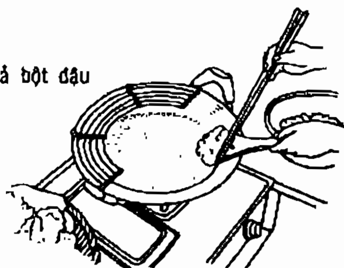
– 4 - 6 muỗng nhỏ gừng mài.

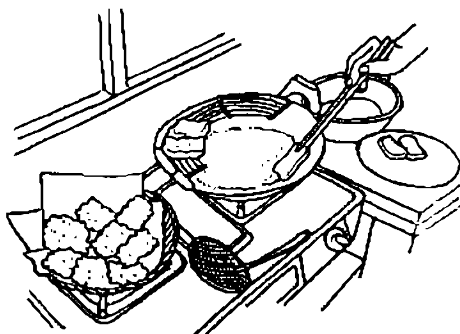
- ***Cách làm***

Trộn chung nước dùng, nếp than, nước tương vào chảo. Đun sôi, để nguội. Chia củ cải, gừng thành từ 4 - 6 phần trong chén nhỏ, kèm với nước chấm để nguội (xem hình dưới). Một phần đậu chiên kèm với rau.

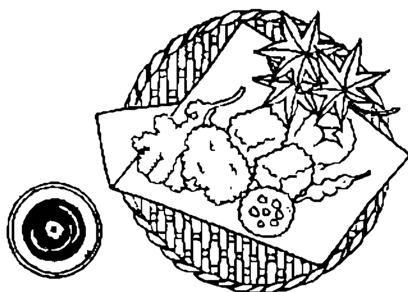
Khi ăn, ta dùng đũa xắn đậu hũ ra để đậu hút nhiều nước xốt sau khi chấm. Nhờ vậy mà hương vị đậu chiên sẽ thêm đậm đà.

Ăn kèm với củ cải không những giàu chất enzyme mà còn giúp tiêu hóa được thuận lợi. Ngoài ra người ta còn pha nước chanh tươi và muối, củ cải pha nước tương, để đáp ứng khẩu vị đa dạng.

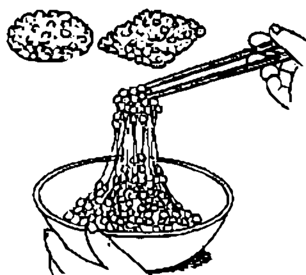




*Hình 67:* Chiên giòn đậu



*Hình 68:* Đậu rau và xốt chấm



*Hình 69:* Chén hỗn hợp của đậu natto

## CHIÊN GIÒN CỦ + ĐẬU ( Kaki - agé)

- ***Cách làm***

Xắt đậu và củ thành con cờ (1x1 cm) hay thành cọng tăm, trộn đều vào tô bột mì, xúc nửa vá gỗ, lấy đũa bếp dàn thành hình tròn, dẹp, nhẹ tay thả vào chảo dầu để chiên giòn.

## ĐẬU HŨ YẾN MẠCH

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 350ml nước lã.

– Nửa tách bột yến mạch.

– ¼ muỗng nhỏ muối.

– 1 muỗng canh muối mè.

– 2 muỗng canh bơ.

– 1/3 tách nho khô.

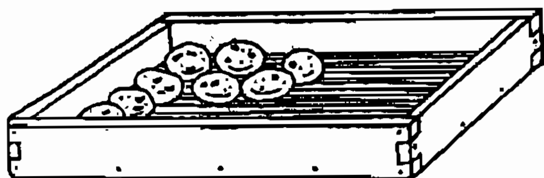
– ½ tách sữa bò hoặc sữa đậu nành.

– 1 muỗng canh mật.

– 700g đậu hũ, thái con cờ hoặc nghiền nhuyễn.

- ***Cách làm:***

Nấu nước sôi, vừa đổ dần vào bột yến mạch, vừa quậy đều tay, thêm muối nấu trong 15 phút cho bột chín. Sau đó cho nốt phụ liệu vào quậy đều thêm 2 - 3 phút nữa. Dọn ra ăn nóng, nguội tùy ý.



*Hình 70:* Đậu hũ yến mạch

# ĐẬU HŨ NƯỚNG XIÊN (Tofu Dengaku)

***Làm 4 phần***

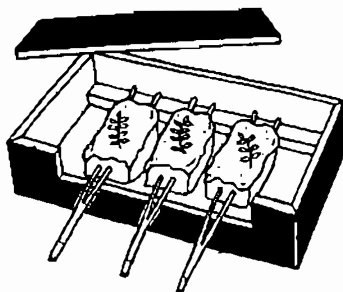
Đậu hũ nướng xiên là món ăn rất phổ biến tại Nhật. Trước khi nướng, ta xiên đậu bằng cọng tre hoặc đũa tre, sau đó, ta phết tương Miso ngọt lên đậu rồi nướng cho đậu nở lốm đốm tương tự bánh đa là được.

Đậu nướng có sự tích cách nay khoảng 600 năm lấy từ một vở nhạc kịch cổ, có tên là Dengaku Hoshi, nghĩa là "Nhạc Đồng Quê", tả một nhân vật đội nón lá, đứng trên chạc cây, giả làm con hạc nhảy cò cò trên cánh đồng ...



*Hình 71:* Sự tích đậu nướng xiên

Mà sau này biến thành đậu hũ nướng xiên - không người Nhật nào mà không biết đến món ăn đậm đà hương vị mộc mạc, ngon lành.



*Hình 72:* Đậu hũ nướng xiên tre

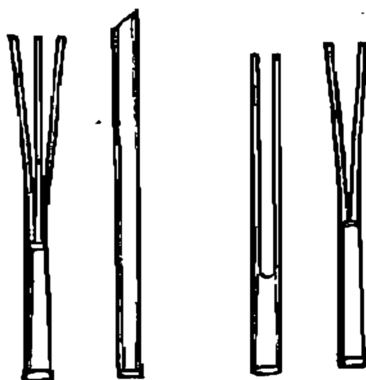
Khi phết đậu nướng, ta có thể dùng tương Miso mặn, ngọt, loại đỏ hoặc trắng, vắt thêm chanh tươi hoặc trộn với lòng đỏ trứng gà, trộn muối mè hoặc bơ với tương đặc.

Chuẩn bị trước tương phết đậu, pha chế, trộn và nấu tương rồi để nguội - Xắt đậu nướng hình dạng dày mỏng, vuông tròn, dài tùy ý...

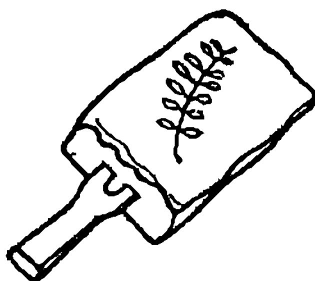


*Hình 73:* Phết tương lên đậu, xiên và nướng theo lối xưa

Nướng đậu bằng bếp gas, mỗi lần nướng 3 - 4 miếng, khoảng chừng 30 giây hoặc đến khi đậu nở lốm đốm rồi lật mặt và phết tương lên đó.



*Hình 74:* Các kiểu xiên đậu nướng



*Hình 75:* Miếng đậu xiên

# LẨU ĐẬU HŨ (Yudofu)

***Làm 4 - 6 phần***

- ***Nguyên liệu***

– Xốt tương miso (chấm đậu).

– 4 cây hành lá + 1 muỗng nhỏ ngũ vị hương.

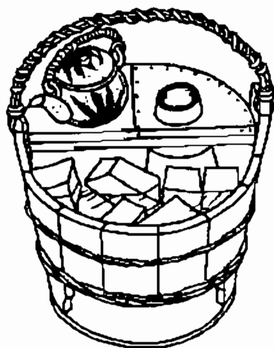
– 1 muỗng canh gừng mài + 1 tấm rong nori nướng, xắt cọng mảnh.

– 15 $cm^2$ phổ tai, lau sạch.

– 6 tách nước sôi + 1500g đậu hũ, xắt con cờ, cạnh 2,5 cm.

- ***Cách làm***

Trước nhất nấu sôi xốt tương miso, bày hành, ớt, gừng và rong nori lên đĩa. Cho phổ tai vào nồi, chế nước sôi vào đó, nấu sôi lại rồi thả đậu vào nồi, chờ nồi đậu sôi từ 2 - 3 phút và khi đậu nổi lên, mỗi người dùng môi vớt, vớt đậu ra, bày rau thơm rồi chấm xốt mà thưởng thức hương vị thơm ngon, nóng hổi của nó.



*Hình 77:* Đậu hũ luộc luôn nóng hổi

# TƯƠNG MISO ODEN

***Làm 3 phần***

● ***Nguyên liệu***

– Xốt Miso gừng + 720g đậu hũ luộc và đậu nướng, xắt cạnh 2,5 x 7,5 cm.

– 10 cm củ cải, bổ dọc, xắt đôi (hình lưỡi liềm).

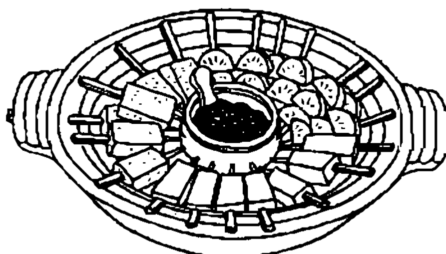
– 12 $cm^2$ phổ tai, lau sạch.

● ***Cách làm***

Cho xốt miso vào xoong nhỏ rồi xiên đậu miếng, củ cải, nửa đậu nướng, nửa đậu và cả củ cải luộc chung.

Cho phổ tai vào xoong nhỏ, rồi đặt xốt tương miso lên trên. Đậu hũ xiên và củ cải xếp vây quanh xốt tương. Sau đó, đổ nước sôi ngập đậu rồi nấu sôi thêm 3 phút nữa. Chấm đậu vào xốt trước khi ăn.





*Hình 78:* Tương Miso oden

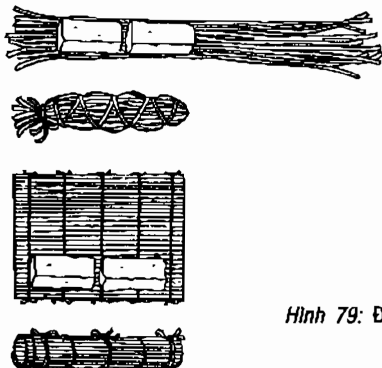
# ĐẬU LUỘC, BÓ RƠM (Tsuto - dofu)

Ở Việt Nam người ta lấy rơm bó thì người Nhật gọi là "Tsudo", vỉ rơm gọi là "komo" thường dùng ở nông thôn. Ở thành phố, người ta gói bằng vỉ tre bán sẵn (Nhật gọi là Sudare). Gói đậu miếng bằng rơm hoặc vỉ tre có công dụng bảo quản hương vị đậu - tương tự như miền quê ta gói cốm vòng, cốm tươi bằng lá sen vậy.

Xem hình 50, ta thấy cách gói đậu để luộc bằng rơm như sau:

Rải từ 16 đến 20 cọng rơm tươi, dài cỡ 60 cm, đặt hai miếng đậu kề nhau rồi bẻ rơm lại, lấy cọng rơm bó từ đầu này sang đầu kia. Với vỉ tre thì xếp hai bìa đậu, cuốn lại rồi buộc ngoài là đủ. Để như vậy bỏ vào nồi lớn, đổ từ 1 đến 2 lít nước, nấu sôi rồi để thêm 20 phút. Sau đó gỡ đậu ra dọn kèm với nước tương đậu nành, trang trí với các loại rau thơm thích hợp. Đậu này có thể chế thành món canh (xúp) nếu nấu với rau củ, cần hầm thêm từ 20 đến 30 phút.

Để làm nổi vị hơn nữa, ta nghiền nhừ đậu luộc, trộn với rau củ băm nhỏ, muối mè và nấm rơm, bó vào rơm hoặc vỉ tre như trên.



*Hình 79:* Đậu miếng luộc, bó rơm

# ĐẬU HŨ HẦM MISO (Nanjen - Ji Tofu)

*Làm 4 phần*

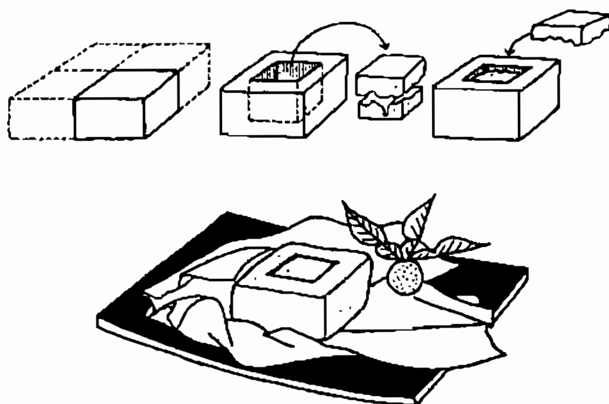
- ***Nguyên liệu***

  – 700g đậu miếng.

  – Từ ¼ đến ½ tách miso Yuzu hoặc Miso ngọt.

- ***Cách làm***

Xắt đậu làm 4 phần, rồi mổ một "hố vuông" 5 x 5 cm giữa miếng đậu, sâu 2,5 cm, cẩn thận nhấc "nắp hố" lên rồi dồn vào đó từ 1 đến 2 muỗng canh miso, đậy lại bằng nắp đậu. Sau đó gói đậu vào giấy nhuôm, nấu nồi nước cách thủy sôi lên, rồi bỏ gói đậu vào hấp từ 5 đến 10 phút - nhấm chừng nhân miso chín đều thì lấy ra, dọn cho mỗi người một phần ăn lúc đậu còn nóng hổi.



*Hình 80:* Đậu hũ hầm Miso

# BÁNH CHUỐI - ĐẬU HŨ

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

  – 700g đậu hũ, xay.

  – 3 quả chuối tiêu cỡ trung, xay.

  – ½ tách quả óc chó, xay.

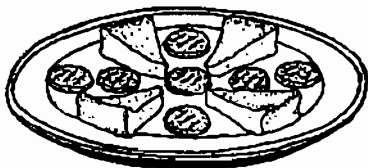
  – 1 nhúm bột nhục đậu khấu.

  – ¼ thìa nhỏ muối biển.

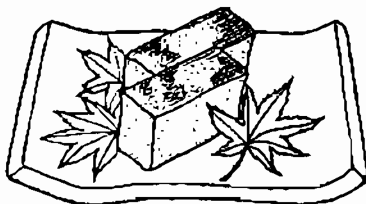
  – 1 muỗng canh dầu thực vật.

- ***Cách làm***

Vặn sẵn lò lên cỡ 350°F, nhồi năm nguyên liệu kể trên cho đều, rồi nặn thành một cái bánh tròn, dẹt. Thoa dầu đều hai mặt bánh và bỏ vào lò nướng từ 20 đến 30 phút, khi bánh ngả sang vàng nâu là được. Để nguội trước lúc ăn tráng miệng.



*Hình 81:* Bánh chuối đậu hũ



*Hình 82:* Bánh đậu hũ - phô mai

# BÁNH ĐẬU HŨ PHÔ MAI

*Làm 8 phần*

Gise tiếng Nhật là "làm nhái" - Nhà chùa cấm đệ tử ăn đồ chay làm nhái thịt gà, vịt, heo, cá v.v... để giữ tâm trong sạch và để giữ trọn giới không sát sinh hại vật - là một trong ngũ giới.

● ***Nguyên liệu***

- 700g đậu hũ chần nước sôi, vắt ráo nước.
- 1 trứng gà.
- ¼ tách đường mía vàng.
- 2 muỗng canh nước tương (đậu nành).
- ½ thìa nhỏ dầu mè.
- 3,5 thìa nhỏ rượu nếp than, sa kê hoặc vang trắng.

● ***Cách làm***

Vặn lò lên 350°F. Trộn nhồi đều 5 nguyên liệu bên trên trong 5 phút. Rồi nhồi hỗn hợp đó vào một khuôn bánh sâu từ 2,5 đến 3,5 cm, đã thoa sẵn dầu ăn. Lấy một khuôn bánh cùng cỡ, đậy lên làm nắp, rồi đặt trên nắp đó một ly cối nước, (tương đương 250g). Bỏ vào lò, nướng trong 30 phút cho rìa bánh vàng nâu sậm là được. Gỡ bánh ra rồi thoa đều 6 mặt bằng rượu nếp than. Để nguội và cắt làm 8 miếng.

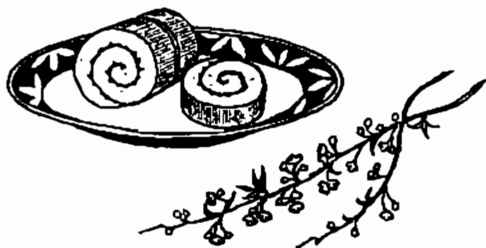
# BÔNG LANG TRỨNG - ĐẬU (Datémaki)

***Làm 4 phần***

- ***Nguyên liệu***
  - 5 trứng gà, đánh sơ.
  - 700g đậu hũ, ép vắt ráo nước.
  - ¼ tách đường mía vàng.
  - ¼ thìa nhỏ muối.
  - 1,5 muỗng canh dầu thực vật.

- ***Cách làm***

Bật lò lên 350$^0$F, nhào trộn bốn nguyên liệu trên cho đều, rồi cán thành lớp mỏng 5 mm, cắt thành miếng dài 30 cm, đặt vào đĩa nướng, rộng 20 cm, đã thoa trước một lớp dầu mỏng. Bỏ vào lò, nướng 15 phút. Sau đó, lấy xẻng to bản cẩn thận xúc nguyên cái bánh ra đĩa bàn, có lót sẵn giấy lót đĩa, hoặc vỉ tre, đặt lớp trứng tráng phủ lên mặt bánh cuộn lại, gói lại cho bánh không xổ ra. Để nguội, cắt thành từng khoanh, dày 4 cm, bỏ khoanh bánh vào đĩa nhỏ khi dọn ăn tráng miệng.



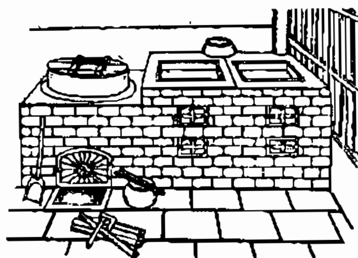
*Hình 83:* Bông lang - Trứng - Đậu

# ĐẬU MIẾNG CHIÊN GIÒN



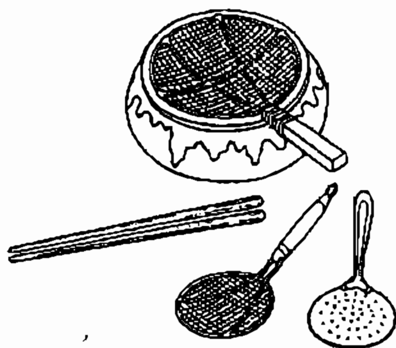
*Hình 84:* Đậu chiên giòn tại nhà

Đậu chiên giòn dễ làm tại nhà, có thể ăn chơi, ăn kèm với đủ loại rau, dưa món, kim chi, kho chung với thịt, nấu các món như canh cà chua, sào xốt cà, mì gói - Đậu chiên giòn vừa thay thế thịt động vật, lại vừa lành mạnh về mặt dinh dưỡng, giúp con người giảm lượng cholesterol, chống bệnh tim mạch thật lý tưởng. Tính ra, mỗi ngày nước Nhật tiêu thụ trên mười triệu miếng đậu chiên giòn. Ở Nhật, người bán đậu chiên giòn chuyên nghiệp thì họ thường làm đậu lấy rồi chiên ngay tại bếp theo mô hình dưới đây - Lò chiên đậu đặt kề bên lò làm đậu tươi.

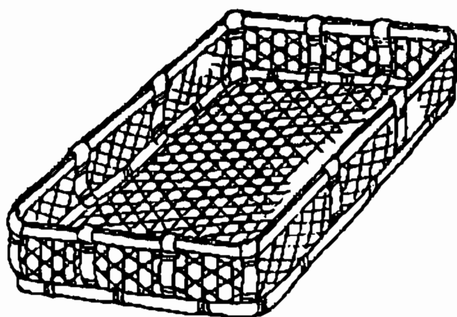


*Hình 85:* Lò chiên đậu và nấu đậu

Người ta chiên hai chảo dầu, một chảo nấu lửa trung bình, một chảo để lửa lớn cho miếng đậu mau nở phồng, sắc vàng nâu. (Hình 86) cho ta thấy người chiên đậu chỉ cần đũa bếp cán dài, 2 cái vợt, và một nồi hứng dầu khi mới vớt đậu chiên ra. Sau đó gắp vào rổ tre, để nguội. Mỗi miếng đậu 150g có kích thước là 5 x 7cm, dày 3cm. Miếng nặng 100g, vuông 10 x10cm, dày 1cm, Miếng 30 g, cỡ 8 x 12cm, dày 1 cm.



*Hình 86:* Vật dụng chiên đậu



*Hình 87:* Rổ tre

# ĐẬU CHIÊN KHAI VỊ

## (Tofu Appertizers)

***Chiên 16 miếng***

- ***Nguyên liệu***

– 4 thìa nhỏ Miso ngọt, xốt Miso Finger Lickin' Miso.

– 300g đậu hũ chiên giòn, cắt thành 16 miếng vừa ăn.

– Xắt các phụ liệu bày mặt theo hình vẽ bên đây.

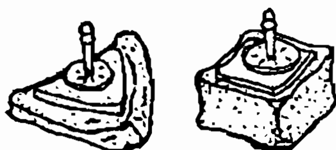
– Phô mai.

– Dưa leo (chuột).

– Cà chua.

– Nấm tươi.

– Chuối tiêu.



*Hình 88:* Đậu chiên khai vị

Trét tương đặc Miso lên mỗi miếng đậu, bày lên đó 1 hoặc 2 lát dưa leo, cà chua rồi lấy tăm ghim vào như hình vẽ trên. Hấp phô mai cho mềm trước khi bày lên miếng đậu.

# XÀ LÁCH - ĐẬU CHIÊN (1)

## (Macaroni - Parsley Salad With Thich Agé)

*Làm 4 phần*

- ***Nguyên liệu***

– 4 lá rau diếp (hoặc xà lách).

– ¾ tách mì ống khô, nấu chín.

– 2/3 tách ngò tây băm nhỏ.

– 250g đậu chiên giòn, xắt con cờ (2,5 x 2,5 cm).

Dầu giấm:

– 2 muỗng canh xốt Mayonaise.

– 2 muỗng canh giấm.

– 1,5 muỗng canh miso đỏ hoặc 1 muỗng canh nước tương.

– 1 muỗng canh dầu.

– 1 muỗng canh hành tây xắt mỏng.

- ***Cách làm***

Lót rau diếp vào bốn chén (bát). Trộn đều món dầu giấm vào tô lớn - rồi xúc vào bốn chén riêng.

# XÀ LÁCH - ĐẬU CHIÊN (2)

***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 60g đậu chiên giòn, xắt mỏng.

– 200g củ cải, xắt cọng tăm.

– ¼ củ cà rốt xắt cọng tăm.

– 1 quả dưa chuột (leo) bổ đôi, xắt mỏng.

– 2 muỗng canh muối me (rang).

– 2 muỗng canh giấm gạo.

– 2 muỗng canh đường mía (vàng).

– 1 thìa nhỏ nước tương.

– 2 thìa nhỏ muối.

● ***Cách làm***

Cho bốn nguyên liệu đầu tiên vào tô, rắc 1,5 thìa muối nhỏ vào, trộn lên rồi bóp cho ngấm muối. Rắc nốt nửa thìa muối vào bốn nguyên liệu còn lại và trộn đều. Bỏ chung rau củ và đậu hũ vào tô lớn, rưới đều giấm, trộn sơ rồi dọn ra bàn ngay.

Ngoài ra, còn có thể trộn thêm phổ tai xắt mảnh, nấm đông cô, nui hoặc đậu côve (luộc).

# XÚP DÃ NGOẠI

## (Picnic Miso Soup With Agé)

*Làm 2 phần*

● *Nguyên liệu*

–3 muỗng canh tương Miso Hatcho, hoặc loại Miso đỏ.

– 2 muỗng canh phô mai , băm nhỏ.

– 1 nhúm tiêu hoặc ớt.

– 30 cm rong khô wakame hoặc phổ tai, xắt cọng (2,5 cm).

– 2 muỗng canh tỏi (ngò tây) xắt mỏng.

– 2 tách nước ấm hoặc nước sôi.

● *Cách làm*

Trộn đều miso, tiêu, phô mai, nặn thành 3 viên , rồi xiên và nướng cho nâu đều hoặc thơm lừng, sau đó bỏ vào hũ. Khi đi picnic (dã ngoại) đến giờ ăn, nấu nước sôi, chia nguyên liệu vào 2 chén (bát) rồi chế nước sôi để hòa tan tương miso rồi đậy lại để vài phút trước khi ăn.

# CƠM NGŨ SẮC

## (Gonoku - Zushi)

***Làm 4 phần***

● ***Nguyên liệu***

– ½ tách nước.

– 1,5 muỗng canh nước tương.

– 2 muỗng canh đường mía (vàng).

– 4 tai nấm đông cô, xắt mỏng.

– ½ củ cà rốt, xắt cọng tăm.

– 60g đậu chiên giòn, xắt mỏng.

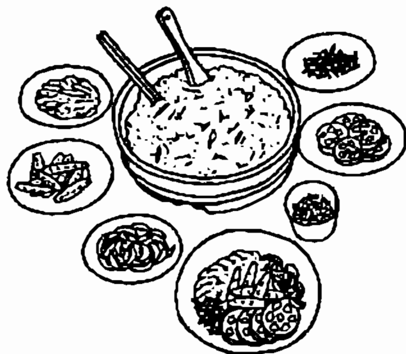
– 1 quả ớt chuông xanh, thái mỏng.

– 2 muỗng canh muối mè (rang).

– 1,5 tách cơm Sushi trộn dầu giấm (gạo lứt hoặc gạo trắng).

– ¼ tách rong tóc tiên (nori) xắt nhuyễn.

– 12 - 15 hạt đậu trắng, chần nước sôi.



*Hình 89:* Cơm ngũ sắc

- ***Cách làm***

Đổ nước, nước tương và đường vào xoong, đun sôi rồi cho nấm, cà rốt, đậu, đậy lại, nấu thêm 5 phút. Sau đó vặn lửa trung bình, đảo đều từ 3 đến 5 phút nữa cho thấm hết nước và bốc hơi. Bắc ra để nguội.

Trộn rau củ, ớt xanh, mè và cơm vào tô xà lách, trộn đều. Sau cùng, rải trứng, rong, đậu trắng lên, dọn vào giữa bàn.

Các món phụ có thể dùng rau củ luộc, đậu cô ve, ngó sen, măng... 100g ngó sen hầm chín riêng trước khi rưới vào 1,5 muỗng canh giấm, 1 muỗng canh đường vàng, ½ thìa nhỏ muối. Hoặc xắt dưa leo mỏng, giầm giấm đường. Các món phụ khác gừng xắt cọng tăm hoặc cần tây giầm giấm... bày trên tô cơm Sushi.

# MISO - GỪNG - ĐẬU

## (Thick Agé with Gingerroot Miso)

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 1,5 muỗng canh dầu thực vật.

– 300g đậu chiên giòn, xắt con cờ (1,5 cm).

– 2 muỗng canh tương miso đỏ hoặc Hátcho Miso.

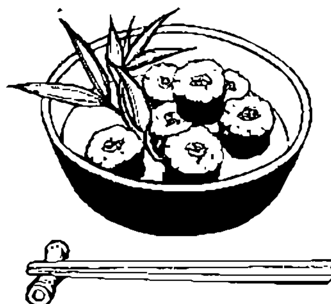
– 2 đến 2,5 muỗng canh đường vàng.

– 1 thìa nhỏ gừng băm nhỏ.

– Lá cần tây hoặc rau diếp.

* ***Cách làm***

Đặt xoong nhỏ lên bếp, láng một lớp dầu rồi cho đậu vào chiên, vặn lửa lớn, xào qua (áp chảo) từ 3 đến 4 phút cho hơi giòn và nâu đều. Sau đó thêm tương miso, đường và gừng vào, đảo đều tay thêm 2 phút nữa cho hỗn hợp thấm đều. Ăn nóng hay nguội tùy ý. Bày lên đó là cần hoặc rau diếp.



*Hình 90:* Tô Miso - gừng - đậu

## SUSHI RONG ĐẬU

### (Norimaki - Zushi)

***Làm 4 phần***

* ***Nguyên liệu***

– 3,5 muỗng canh giấm.

– 2 muỗng canh đường cát vàng.

– 100g đậu chiên giòn.

– 3 tấm rong tóc tiên (nori).

– 3,5 tách gạo lứt ngâm qua đêm.

– ½ quả dưa leo (chuột) xắt con cờ (1 cm).

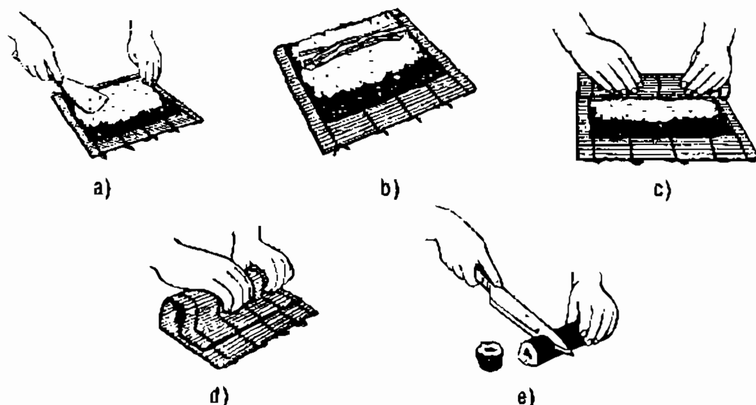
– 3 muỗng canh nước tương.

● *Cách làm*

Cho giấm đường vào xoong nhỏ, nấu sôi rồi cho đậu, đậy vung, hạ nhỏ lửa nấu 3 đến 4 phút. Sau đó mở vung nấu lửa vừa, đảo đều tay cho nước cạn hẳn - bắc xuống để nguội, rồi xắt thành cọng, dài, mảnh.

Trải vỉ tre, đặt tấm rong nori lên rồi dàn đều cơm trên đó, chừa 2,5 cm ở hai lề tấm rong (xem hình dưới). Bày 2/3 đậu chiên, dưa leo làm nhân, sau đó cuộn rong lại và thoa nước ở mép rong để dán lại. Dùng dao sắc, xắt cuộn cơm thành 10 khúc (nếu lưỡi dao dính, thì lau sạch để dễ xắt). Rồi cuộn tiếp lại cuộn nữa cho hết nguyên liệu. Đựng nước tương vào đĩa nhỏ để chấm.

Muốn đổi vị, bạn có thể thay dưa leo bằng trứng tráng thật mỏng, miso trộn bột óc chó, óc chó hầm chung mật ong, nước tương và đường vàng, hoặc phổ tai hầm với nước tương ngọt.




*Hình 91:* Gỏi cuốn Sushi với rong nori (tóc tiên)

# Mì (Kitsune)

*Làm 3 phần*

● ***Nguyên liệu***

– 150g đậu chiên giòn, mỗi miếng xắt thành 4 tam giác hoặc xắt cọng xéo bề bản 1 cm.

– 1 tách nước dùng hay nước lã.

– 1,5 muỗng đường vàng.

– 1 muỗng nước tương.

– 2 thìa nhỏ rượu nếp than.

– 1 nhúm muối.

– 2,5 tách nước luộc mì.

– 1 củ hành tây, xắt múi mỏng.

– 120g mì soba hoặc udon, luộc rồi chắt ráo.

– Tiêu đỏ thất vị.

Nấu chung 6 nguyên liệu đầu trong xoong cho sôi, rồi hạ lửa, mở vung, thỉnh thoảng đảo lên cho nước thấm và ráo.

Trong khi đó, cho nước luộc mì vào với hành, nấu sôi thêm muối và đậu chiên, chờ sôi lại, rồi bắc ra, múc vào tô sâu lòng. Người ăn tự nêm lấy cho hợp khẩu vị.

# MÌ NHÀ LÀM (Nikomi Udon)

***Làm 6 phần***

Mì nhà làm có gốc ở làng Uchara, rất nổi tiếng vì sự khỏe mạnh và sống lâu từ bao thế kỷ của dân làng. Họ bảo rằng bí quyết sống lâu của họ là ăn gạo mì nguyên hạt, rau củ, đậu đỗ và hiếm khi ăn thịt cá. Đặc biệt là ăn nhiều tương đậu nành cổ truyền. Nước luộc mì để dành nấu xốt miso - tương tự như xốt trắng bên phương Tây. Xốt để qua đêm lại càng nổi vị - dù ăn nóng hay nguội.

● ***Nguyên liệu***

– 2 tách bột mì, một tách tinh chế, 1 tách bột lứt.

– 8,5 tách nước ấm.

– ¼ thìa nhỏ muối.

– 6 muỗng canh tương miso trắng.

– 5 muỗng canh miso đỏ.

– 300g đậu chiên giòn, xắt con cờ (1 x 1 cm).

– 3 cây tỏi tây, xắt cọng xéo, dài 5 cm.

– 1,5 cây tỏi nhỏ hoặc hành lá, xắt khoanh mảnh.

– Tiêu đỏ thất vị.

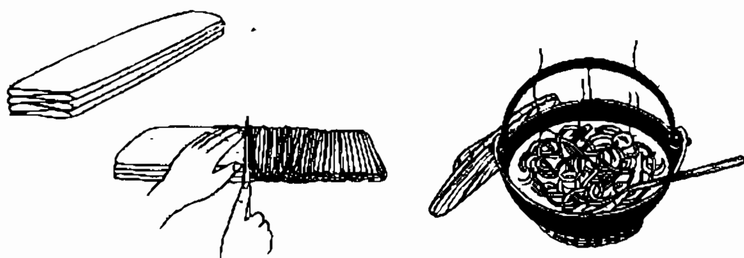
– Rong tóc tiên (nori) nướng, băm nhỏ.

● ***Cách làm***

Đổ hai tách bột vào tô lớn, chế dần nửa tách nước vào, vừa chế vừa nhồi bột đều, rồi cán dày 5 mm. Trên mặt rắc sơ bột rồi xếp lá bột qua lại theo hình vẽ 58 (bề bản 10 cm) - xắt mì bề bản 5 mm, trải ra mâm bột cho khỏi dính.

Nấu chỗ nước còn lại cho sôi rồi thả mì, muối, nấu đến lúc mì nổi cuộn lên mặt nước. Múc muỗng nước sôi chế vào chén tương miso. Thêm đậu và tỏi tây vào, nấu thêm 10 phút nữa. Rắc hành lên rồi nêm nếm riêng với tiêu và rong tóc tiên (nori).

Nếu không có sẵn mì tươi, ta dùng 300g mì khô.



*Hình 92:* Xếp và xắt mì - Nồi mì nấu

# MÌ ĐẬU HŨ

## (Lebanese Grain Salad)

***Làm 4 phần***

● ***Nguyên liệu***

– ¾ tách mì lứt bulgur.

– 2,5 tách nước sôi.

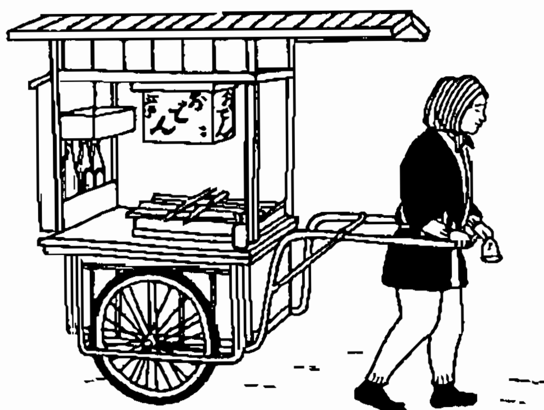
– 300g đậu chiên giòn, xắt con cờ (1x1 cm) hoặc 700g đậu miếng đánh nhừ.

- ½ tách bạc hà, thái nhuyễn.
- 1 tách cần tây, thái nhuyễn.
- ½ tách hành tăm, thái nhuyễn.
- 1 quả cà chua, xắt con cờ.
- 3 muỗng canh dầu Ôliu.
- 6 muỗng canh nước chanh.
- 1 thìa nhỏ muối.
- 1 tép tỏi, đập giập.
- 1 nhúm muối.
- 4 lá rau diếp, hoặc cải bắc thảo.

Bỏ mì vào nước (đã sôi), đậy lại để đó trong 2 giờ, sau đó, gạn nước, nắm từng nắm mì vắt ráo, rồi trộn với hỗn hợp kể trên, trừ rau diếp. Cho vào tủ lạnh 1 giờ rồi xúc ra đĩa bàn, dưới lót rau diếp hoặc cải bắc thảo.

# XE HÀNG RONG

Ở Nhật, vào những đêm lạnh lẽo tháng mười, người dân Đông Kinh (Tokyo) vui vẻ đón xe hàng rong, có nhiều món ăn đặc sản nóng hổi đặt trong hai nồi lớn trên xe. Người ta thấy có rượu sakê, nước tương, dao thớt và đôi đũa cái. Đậu hũ hầm và khoảng 20 món khoái khẩu khác. Người ta quen thuộc tiếng chuông leng keng thay tiếng rao hàng. Xe hàng đi qua khúc đường nào, đều để vương lại mùi vị thơm ngon của món ăn bốc lên đến đó... tạo cho dân phố thị một thói quen mua món ăn thêm vào giờ cơm chiều, tối.

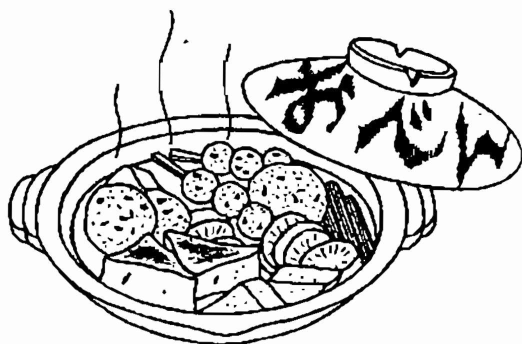


*Hình 93:* Xe hàng rong (Oden Japanese Stew)

Xe hàng rong bán quanh năm nhưng đến mùa đông, số người bán tăng hẳn lên... phục vụ khách ăn bình dân, nhâm nhi món ăn nóng với vài ly rượu sakê. Giới sang trọng cũng kéo nhau tới loại quán Oden ở Tokyo như quán Takocho hay Otako. Trong chỗ quý tộc này, khách ngồi trên ghế cao cẳng, dọc theo quầy hàng, tuy đơn giản nhưng ấm cúng và lịch sự, thức ăn khoái khẩu dọn ra trên khay đồng ba chân, bóng lộn. Khách lau mặt bằng khăn nóng, thơm lừng. Đầu bếp sau quầy luôn tay thái đậu, cải, khoai thành miếng nhỏ, bằng đôi tay thoăn thoắt thiện nghệ... khách chỉ cần thấy đầu bếp múa tay chuẩn bị các món đã có cảm tưởng thưởng thức từng mùi vị một cách thích thú rồi! Khách không lo phải chi trả nặng tay vì mọi món đều bán với giá phải chăng.

Ở Nhật, các quán Oden Đồng Quê đều có cung cách cổ điển rất mực. Như nấu ăn bằng nồi đồng, treo lửng trên chạc ba, dưới là than đá thiên nhiên rừng rực, tỏa ra hơi ấm thực dễ chịu...

khách có thể phóng tầm mắt qua khung cửa, ngắm nhìn lữ khách không nhà, đang lầm lũi lê bước ngoài gió táp mưa sa - Để so sánh cái thú ăn nóng, uống say của mình với người cô đơn đi ngoài mưa gió lạnh lùng.




*Hình 94:* Đậu hũ hầm Nishime

Ngày nay, các quán osen vẫn nấu các món cổ truyền, nhưng đã có món được du nhập các thực phẩm "đặc sản bốn phương" như: Phô mai, Ôliu, rượu nho, rượu mạnh... Món cổ nhất không thể thiếu được, chính là "món Oden". Nó vừa là đặc sản số một, lại vừa là nét đặc trưng văn hóa. Mỗi khi nói về ăn uống ở Nhật, người ta không thể bỏ qua rượu sakê, cuốn cơm Sushi. Nhắc đến Pháp, không thể quên rượu nho Bordeau, bánh mì đen (lúa mạch) cổ truyền, ăn kèm tỏi. Nhắc đến Việt Nam, không quên được rượu nếp than, chả giò chiên, bánh chưng, bánh dày.

Ở Nhật, món hầm Oden cổ truyền người phụ nữ chân chính nào cũng đều biết nấu. Bây giờ chúng ta hãy bắt tay vào nấu ngay món này. Trước tiên, ta cần biết cách chuẩn bị nước xuýt hoặc nước xúp.

# NƯỚC XUÝT

– Nước xúp của người Nhật thường là nước luộc của hỗn hợp đậu miếng và rau củ, thịt cá... rất đa dạng. Ngày nay ở siêu thị nước ta cũng có loại bột nêm đặc sản này, là Dashi no - moto - gọi theo ta là bột nêm Dashi, ở dạng đóng gói tiện dụng. Nếu không có sẵn, ta có công thức tổng hợp sau đây để làm đúng khẩu vị từng món.

● ***Nguyên liệu nấu nước xuýt và xúp***

– 5 tách nước xuýt (Dashi) hoặc nước lã.

– 7 đến 8 tách nước tương (đậu nành).

– 2 - 3 tách đường vàng.

– 1,5 muỗng canh rượu sakê hoặc vang trắng, hay rượu nếp ta.

Chọn 8 trong số nguyên liệu liệt kê dưới đây làm nền:

– 25cm phổ tai, lau sạch bằng khăn ẩm, xắt xéo rộng 5 cm.

– 1 củ khoai lang (nghệ) xắt thành miếng tam giác.

– 3 - 4 củ khoai tây nhỏ, bổ đôi hoặc bổ tư.

– 150 - 300g đậu chiên đông lạnh, xắt con cờ (2 x 2 cm).

– 4 - củ khoai sọ nhỏ, đường kính cỡ 4 $cm^2$, bổ đôi.

– 150 - 300g củ sen, xẻ dọc, bổ đôi.

– 350g củ cải trắng, xẻ dọc, bổ đôi.

– 2 bánh khoai mỡ (làm sẵn) hoặc 300g khoai sống, xắt con cờ (2 x 2 $cm^2$).

– 4 trứng gà luộc kỹ, bóc vỏ.

– 700g đậu hũ nướng than, xắt mỗi miếng làm 4.

– 4 gói bắp cải cuốn (phá xí) (xem hình).

– 4 gói phổ tai cuốn (xem hình).

– 4 gỏi cuốn "chân chồn".

– 4 cuốn nui ống.

– 4 xiên tre (gỗ).

– 1 củ cà rốt băm sơ.

– 4 cuốn tàu hũ ky (Oharagi) hoặc 4 tấm của Tàu.

–300g măng tươi hoặc 100 g khô, xắt cỡ 7 x 3 cm.

Nêm:

– 2 thìa nhỏ mù tạc cay.

– 4 muỗng canh tỏi tây hoặc hành lá xắt nhuyễn.

– 1 nhúm ớt ngũ vị.

● *Cách làm*

Chế nước xuýt (dashi - hay nước xúp hoặc nước lã) vào nồi lớn. Thắt lá phổ tai thành nút quai do, thả vào nồi rồi mới thả phổ tai xắt vào. Đến đây, bạn chọn thêm 7 nguyên liệu nữa trong số liệt kê trên và xếp thứ tự cái hầm lâu nhất, thả xuống dưới như củ cải, nui rồi nấu lửa lớn cho sôi, sau đó hạ nhỏ lửa hầm 10 phút và cho thêm các thứ như khoai tây, khoai sọ, củ sen hầm thêm 10 phút nữa. Rồi cho đường, nước tương, rượu sakê và đậu hũ. Nấu lửa lớn cho sôi lại, rồi hạ thật nhỏ lửa, đậy vung để hầm ít ra từ 40 đến 60 phút. Cứ 20 phút lại nhấc nồi lên, lắc nhẹ cho hỗn hợp nước hòa đều với nhau, nhưng không xáo nhào các lớp bên trong.

Để có món xúp Oden hầm đậu tuyệt với bạn cần dành cho nó ít ra từ 5 đến 6 tiếng đồng hồ hầm bằng ngọn lửa nhỏ. Khi ăn, để nguội hoặc hâm lại đều ngon. Múc xúp ra chén (bát) để mỗi người ăn tự nêm theo khẩu vị của họ.

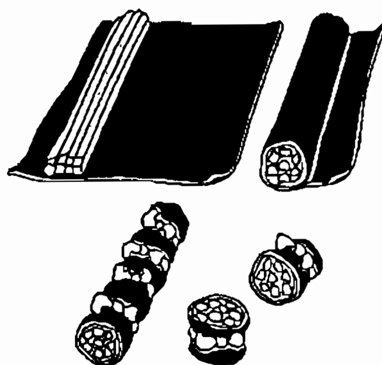
# CÁCH GÓI PHÁ XÍ BẮP CẢI

Để làm phá xí bắp cải. Trước tiên, bạn nhúng nguyên lá cải vào nước cho tái (để dễ cuốn, gói). Rồi bạn xúc vào lá cải những thứ như sau: Hành tây cắt con cờ, cà rốt, ngó sen, nấm đông cô (sống hay sào áp chảo), luộc mì hay tàu hũ ky, xong cuộn lại thành gói, cuối cùng dùng lá hành làm giây buộc.

*(Hình: cách gói phá xí bắp cải - buộc nút quai do)*

# CUỐN RONG PHỔ TAI

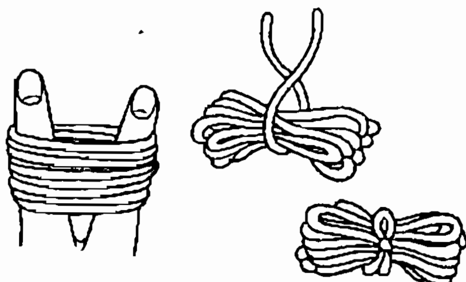
Ngâm tấm phổ tai cho nở đều, rồi cắt thành tấm 15 x 15 $cm^2$, xắt 8 cọng gồm: Cà rốt, củ sen, rễ ngưu bàng, xếp vào tấm phổ tai, cuộn lại, dùng lá hành gói làm 4 đoạn, xắt 4 khúc, rộng 3,5 cm.



*Hình 95:* Cuốn phổ tai, cột nút quai do và xắt khúc

# BÓ MIẾN KONNYAKU

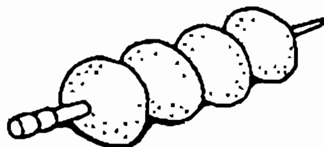
Ở nước ta miến này chế biến bằng bột củ dong. Để trang trí, ta cuốn sợi miến 10 vòng trên trạc tay rồi lấy nó cột nút quai do thành 1 bó.



*Hình 96:* Bó miến củ dong - Konnyaku

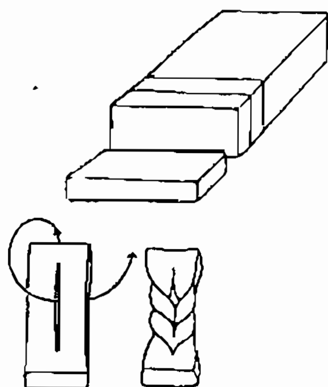
# NƯỚNG XIÊN

Dùng xiên tre, xiên bạch quả hoặc băm nhỏ hỗn hợp gồm: củ sen, cà rốt, rắc chút muối, thêm bột mì lứt cho dính, nắm thành viên rồi chiên ngập trong chảo dầu. Cuối cùng xiên 4 viên lại.



*Hình 97:* xiên "bộ tứ"

Các món còn có bánh dày (khô) chiên phồng, cà, cá biển như cá nhám, mực, mực ống, tôm. Các gia vị như gừng băm, vỏ cau, chanh băm nhuyễn.



*Hình 98:* Cách làm bánh chiên cái nơ (bột củ dong)

# ĐẬU HŨ THẬP CẨM - NISHIME

Đậu hũ thập cẩm là món cổ truyền, thường được nấu vào những ngày lễ hội trong nước. Đặc biệt vào ngày cuối năm (tống cựu nghinh tân) tiễn năm cũ, đón năm mới. Nấu rồi để cả chục ngày, hương vị càng đậm đà. Một phần nhờ tiết xuân ấm áp, đỡ hẳn cái lạnh thấu xương của mùa đông băng giá.

Với thành phần nguyên liệu tổng hợp sau đây, bạn chỉ cần chọn ra từ 3 đến 4 loại rau đậu, củ là vừa. Có người nấu riêng từng thứ với nước xuýt và canh giờ nấu để nó giữ được mùi vị đặc thù. Và mỗi thứ được để (ướp) qua đêm với nước xuýt của nó, nhưng khi ăn, chỉ múc cái vào chung và không hòa nước xuýt.

Theo cách nấu riêng vừa kể, ta cần canh nước vừa tầm, cốt cho nước rút nhiều vào cái. Người Nhật gọi cách nấu này là chua-ni. Nếu ban đầu xúp nấu với nước lã rồi cuối cùng mới thay bằng nước xuýt thì nó lại có tên là Fukume-ni. Nói chung cách hầm nào cũng phải có đậu hũ làm đầu.

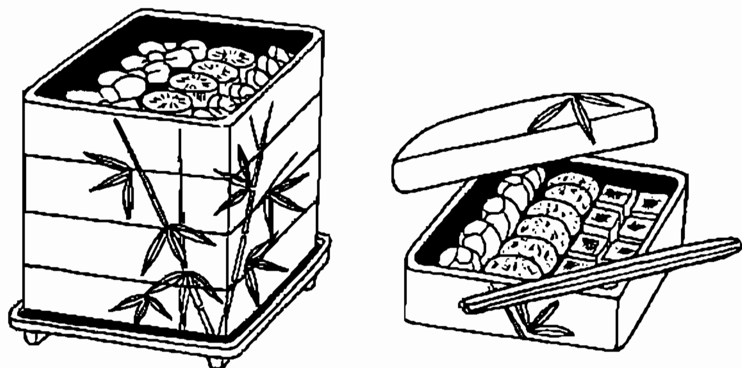
● ***Nguyên liệu tổng hợp***

1. – 3 tách nước xuýt, bột nêm xúp hoặc nước lã.
2. – 7 muỗng canh nước tương.
3. – 7 - 9 muỗng canh đường vàng hoặc rượu nếp (nguyên chất).
4. – 3 muỗng canh rượu sa kê hoặc vang trắng.
5. – 1/2 thìa nhỏ muối.
6. – 1 bánh cuốn (củ dong) xắt xéo, dày 5 mm.
7. – 1 củ cà rốt băm sơ.
8. – ½ rễ ngưu bàng, bổ dọc, xắt cọng dài 3,5 cm và chần nước sôi 10 phút.
10. – 1 củ khoai tây, xắt làm 8.
11. – 5 cm củ cải, bổ dọc, xắt ngang.
12. – 15 cm, bổ dọc, xắt ngang.
13. – 20 cm rong phổ tai, lau sạch, xắt xéo mỗi nhát rộng 2,5 cm.
14. – Măng tre cỡ nhỏ, băm sơ.
15. – 3 tai nấm đông cô, mỗi cái xắt thành 4 miếng.
16. – 300g khoai mỡ, xay nhỏ, vắt ráo, viên lại, chiên giòn. Sau đó xắt múi vừa ăn.
17. – 300g đậu hũ, xắt thành miếng tam giác lớn.
18. – 8 nhánh mùi ta để trang trí.

**Cách nấu**

Cho 5 nguyên liệu đầu tiên (từ 1 - 5) vào nồi, đun sôi. Trong khi đó, xắt khối bột củ dong rồi rạch giữa và cầm một đầu luồn vào vết rạch xoắn 2 vòng - để tạo thành cái nơ theo hình mô tả (hình 98). Sau đó cho nơ xoắn vào nồi cùng lúc với 8 nguyên liệu kế tiếp (từ 6 - 13), để nồi hầm sôi lại, vặn nhỏ lửa, đậy vung, hầm thêm 40 phút nữa. Rồi thêm đậu hũ, đảo mọi thứ từ trên xuống đáy. Đậy vung hầm tiếp cho đến khi nước trong nồi cạn ba còn một. Bắc nồi xuống, để nguội dần ít ra là 5 đến 24 tiếng. Múc cái ra bát (chén) và phần nào có nước thì trang trí nhánh mùi lên trên.

Để đổi vị, ta có thể cho thêm đậu chiên giòn để đông lạnh hoặc đậu hũ đã chiên sấy khô - gọi là "đậu hũ khô"... cho người nào ưa món ăn lạnh và dai (như gân bò, heo hầm - hơn nữa nó còn "có mùi vị thịt").



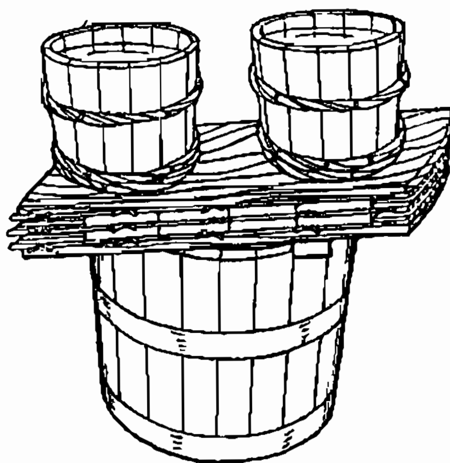
*Hình 99:* Hộp đựng món hầm cổ truyền (sơn mài)

# ĐẬU CHIÊN GIÒN - THICK AGÉ

Đậu hũ nếu để nguyên miếng chiên giòn bên ngoài mà bên trong vẫn mềm, xốp là nhờ chiên ngập dầu và để lửa lớn. Sau khi đậu đã được ép bớt nước và xắt khía mỏng.

Nói chung đậu hũ bìa các nước châu Á và ở nước ta cách làm rất đa dạng. Đặc biệt đậu chiên giòn có thể chế biến thành nhiều món ăn tuyệt vời, dễ thẩm thấu các gia vị nêm để biến thành một miếng ngon khó tả lại khó quên!... trong các món nhất là xào, nấu, hầm, trộn dầu giấm.

Đậu khuôn còn tươi ngậm nhiều nước. Muốn chiên thật giòn, người Nhật nghĩ cách ép bớt nước trong đậu ra... hình vẽ 100 cho thấy cách ép đậu như sau:



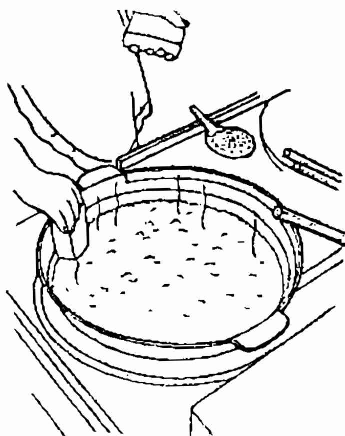
*Hình 100: Cách ép đậu để chiên giòn*

1- Trải phên tre lên tấm gỗ, xếp bốn hàng đậu từ bên này sang bên kia, sau đó phủ tấm phên nữa lên. Lặp lại cách trên với một lớp nữa.

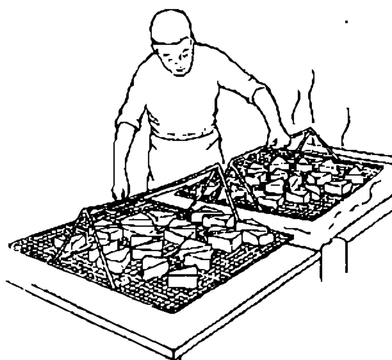
2- Trên hai lớp đậu, ta đặt hai thùng nước, dằn hai đầu xuống rồi ép từ 20 đến 40 phút.

Sau khi ép xong, ta nấu sôi dầu bằng lửa lớn, sôi già rồi thả từng mẻ đậu vào chảo, chiên trong vài phút đến khi đậu giòn, vàng ươm ( hình 101) thì vớt ra. Theo lối xưa, người Nhật và Hoa thường xắt bìa đậu thành "miếng ba góc" cho nên gọi là "đậu chiên ba góc". Ngày nay, người hay ăn quà cũng được thưởng thức đậu hũ chiên bán trên xe đẩy, xe kéo chạy rong trên các nẻo đường "Sài Gòn xưa và nay". Đậu chiên vớt ra, đặt lên vỉ lớn cho ráo dầu như hình 102.

Để tiện việc nấu xúp làm món khai vị, người ta xắt đậu con cờ, cỡ 2,5 x 2,5 $cm^2$. Nếu nhâm nhi đậu giòn với bia, người ta có thể chấm nước tương hoặc mắm tôm chanh ớt... tùy thích.



*Hình 101:* Chiên giòn đậu bìa



*Hình 102:* "Đậu ba góc" để ráo dầu

Trong các loại đậu chiên giòn, có hình thức "đậu giòn ngũ sắc" (ở Nhật gọi là Gomoku - Agé). Nhân nó thường là đậu xanh, mè (vừng) cà rốt xắt cọng tăm, rễ ngưu bàng, nấm, phổ tai. Các nguyên liệu này nhúng sữa đậu nành rồi đem ép và chiên giòn. Ăn vào, người ta có cảm giác như ăn đậu ép nát nặn bánh, chiên giòn - ở Nhật gọi là đậu Ganmo.

Ở Trung Hoa và Đài Loan, người ta quen ăn đậu chiên ba góc. Bên ta cũng chiên kiểu này. Ngoài chợ ta thường thấy bán đậu xắt con cờ, chiên giòn vớt ra từ chảo dầu.

Ngày nay người phương Tây chịu ảnh hưởng của Thiền, họ rất mến mộ đậu hũ chiên giòn cả bìa, nướng than, trên phết nước tương thơm lừng, nếu chấm muối tiêu, nó lại có vị thịt bít tết. Đặc biệt ở Mỹ có nhiều cửa hàng thường xuyên bán đậu hũ chiên giòn vào bao bì trong suốt, ngon lành. Người mập muốn gầy, người gầy muốn mập, nên chuyển dần sang ăn uống các sản phẩm từ đậu nành là kế sách khôn ngoan để bảo vệ sức khỏe một cách hiệu quả nhất... để không cầu mà được, bất chiến tự nhiên thành... không phải dùng thuốc, còn tránh được danh hiệu là "tủ thuốc lưu động".

# ĐẬU CHIÊN NHỒI NHÂN

*Làm 2 - 4 phần*

Đậu chiên nguyên bìa, xắt chéo, moi ruột ra rồi lại dùng nó, trộn các nguyên liệu khác như sau :

● ***Nguyên liệu***

– 1 bìa đậu chiên, nướng sơ, xắt chéo làm đôi.

– 2 quả trứng luộc chín kỹ, xắt khoanh mảnh.

– ¼ tách xốt Mayonaise.

– 2 muỗng canh hành tây, xắt mỏng

– 2 muỗng canh miso đỏ hay miso Hatcho.

– 1 nhúm muối tiêu.

H. 103 - Bìa đậu chiên xắt chéo, moi ruột, nhồi nhân.

● ***Cách làm:***

Xắt chéo bìa đậu chiên như hình 103. Dùng thìa nhỏ hay hai ngón tay mọi ruột đậu ra rồi trộn đậu với các nguyên liệu trên thành một hỗn hợp và nhồi lại vào 4 bao kể trên cho chặt tay, như thế là ta đã có món đậu nhồi, sẵn sàng vào bữa.

# ĐẬU CHIÊN NHỒI HÀNH

## (Horoku - Yaki)

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 2 bìa đậu chiên, xắt chéo làm đôi.

– ¼ củ hành, xắt khoanh mỏng.

– 1 thìa nhỏ dầu ăn.

– 3/8 tách miso trắng ngọt, đỏ ngọt hoặc miso ngọt trộn bột vỏ chanh.

– 1 nhúm ớt bột (ớt sừng trâu).

- ***Cách làm***

Cắt một nhát sâu vào lòng miếng đậu rồi nhồi hành xắt mỏng vào đó. Kế đến bắc chảo lên bếp cho nóng rồi láng dầu đều, áp chảo cả hai mặt miếng đậu trong vòng 3 phút cho đến khi thơm lừng. Dọn ra, xúc miso đổ vào từng miếng đậu và nêm cay hoặc ăn kèm với nước tương trộn với củ cải mài, hoặc với gừng giã nhuyễn rất hợp khẩu vị.

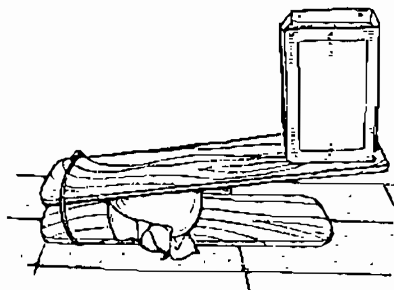


*Hình 103:* Đậu chiên nhồi hành

# ĐẬU ÉP NHUYỄN (Ganmo)

Đại Cổ Tự là ngôi chùa cổ, quy mô lớn lao, hùng vĩ ở Cố Đô Kyotô. Trong tòa đại sảnh, có bức họa đơn sắc (trắng đen) được một đại họa sư vẽ cảnh "Rồng Mây Gặp Hội", bức tranh tường đầy sinh lực và sống động, mô tả con rồng uốn mình, tung mây lướt gió trên bầu trời đầy mây vần vũ. Một chân rồng nắm gọn viên ngọc Như ý, biểu hiện sự "Giác ngộ Viên Mãn". Các Thiền sư cho rằng người nào hốt nhiên giác ngộ chân tâm, kiến tính thành Phật đều trải qua cú sốc như bỗng nhiên gặp linh vật Rồng Thiêng vậy.

Linh vật Rồng Thiêng Giác ngộ cũng có mặt trong ngành nghề làm đậu hũ. Mỗi sáng tinh mơ, các bà chủ quán đậu trên khắp nước Nhật cũng làm một việc như nhau. Đó là gom hết số đậu miếng còn lại từ hôm qua vào túi vải rồi túm lại cho vào kẹp gỗ mà ép như hình 104 mô tả. (H.104) Ép nhuyễn đậu hũ Nhật gọi là Ganmo. Sau khi ép vài ba giờ cho ráo nước tồn trong bìa đậu, họ trộn vào chỗ đậu đã ép tơi nhuyễn đó mè (vừng) và rau củ đã xắt nhuyễn.



*Hình 104:* Ép nhuyễn đậu hũ (Ganmo)



*Hình 105:* Trộn mè và rau củ vào đậu ép nhuyễn

Theo hình vẽ, bà ta trộn hỗn hợp đậu trong một cái chậu hay đĩa lớn và nhồi đều, cuối cùng rắc một phần bột mì vào làm chất kết dính và một chút muối... Rồi nặn thành viên dẹt, đường kính 5 cm, cho vào chảo dầu nóng 375$^0$F, chiên phồng, ngả vàng sậm như hình 105.

Khi bánh chiên xong, sợi rau củ trên chĩa ra lởm chởm như Long tu (Râu rồng), vì thế người Nhật gán cho nó là bánh Long Tu hay bánh Long Thủ (Đầu rồng - Airyozu).

# NGUỒN GỐC ĐẬU HŨ ĐẦU RỒNG

Cách làm đậu Đầu Rồng phát sinh từ đầu bếp nhà chùa cách nay 500 năm. Vào thời đó giới quý tộc mê nhất là thịt ngỗng trời, nhưng loại này đất lắm vì hiếm khi người ta săn bắt được loài lông vũ sống ngoài hoa đồng, cỏ nội... Kịp đến khi tu viện Phật giáo làm ra thứ đậu chiên giòn này, khi mới nếm thử nó, các sư

sãi đều khen mùi vị và chất lượng nó "như thịt", người thường ăn thì cho rằng, nó giống thịt ngỗng (trời) chiên giòn - cả về màu sắc lẫn mùi vị!!

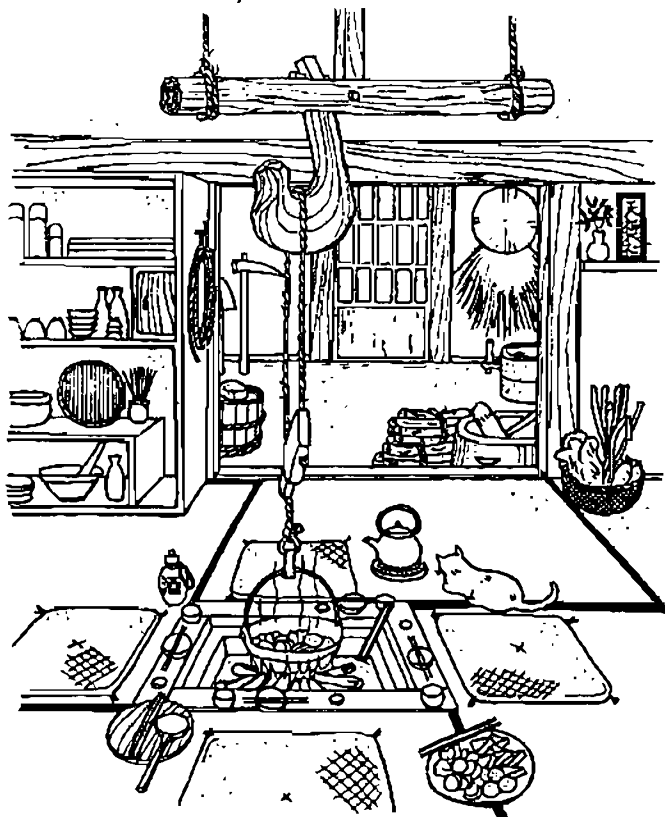
Các nhà nghiên cứu thì cho rằng nó giống món bò băm viên nướng xiên của người Bồ Đào Nha họ thường ăn khi đến Trung Hoa buôn tơ lụa, trà và hương liệu - vào thế kỷ XV. Giả thuyết thứ hai là người Hoa thường trộn đậu hũ với thịt băm thay vì rau củ như cách làm của nhà chùa. Tuy nhiên, viên đậu pha thịt chiên cách đây 5 thế kỷ không xuất hiện trong các tài liệu ẩm thực người Hoa.

Trên đất nước Nhật, trừ Kyoto (Cố đô - Kinh đô xưa của Nhật), họ thường làm đậu Đầu Rồng như viên thịt xay chiên, kẹp trong bánh mì "Ham bơ gơ"quen thuộc của thương hiệu lừng danh thế giới "Mc Donald". Cỡ độ của đậu chiên giòn Đậu Rồng cũng gần bằng viên thịt kẹp Ham bơ gơ (hơn kém lòng bàn tay của người cao lớn một chút - 9 - 10 cm đường kính) ngoài ra hình dáng, mùi vị của Đầu Rồng cũng tương tự! Nhưng về giá cả thì Đầu Rồng chỉ có 19 cents tại Mỹ vào thời điểm năm 1975. Người phương Tây ưa khẩu phần thực vật đã lấy nó thay cho bánh mì kẹp phô mai và thịt chiên băm viên vì lý do: "Sức khỏe là vàng"và một chuỗi (chains) hàng ăn ra đời tại Mỹ mang tên "Ganmo - burger"- Đầu Rồng kẹp bánh.

Hàng năm khi tiết trời se lạnh vào độ cuối thu, người Nhật thường làm đậu chiên Đầu Rồng ăn để hâm nóng thân thể họ là chính, vì chất đậu hũ giúp cơ thể phát sinh thân nhiệt hùng hậu, chống lại thời tiết giá lạnh khắc nghiệt trên đất nước họ một cách hiệu quả. Thứ nữa, nó là món ăn khoái khẩu lại rẻ tiền mà còn giữ được mức cân lý tưởng cho mọi người một cách vô cùng kỳ diệu!!

# MỐT MÙA ĐÔNG

Mỗi độ Đông về (tháng 11) là dân Nhật lại đem nồi đất ra làm món hầm đậu hũ, kéo dài suốt Đông sang Xuân. Cách hầm món truyền thống đại loại giống như minh họa mô tả trong hình 106 dưới đây:



*Hình 106:* Khung cảnh món hầm đậu hũ cổ truyền

Mùa đông, dưới mái tranh thô sơ ấm cúng, cả nhà thường quây quần quanh bếp lửa để bàn việc nhà cửa, con cái đứa thì đi làm hoặc đi học, gái lớn gả chồng, trai lớn ra riêng...

Trong khi đó, bên ngoài "gió rét cắt da", tuyết cả tấc! Quanh bếp củi lửa; than nổ tí tách; khói lên nghi ngút; mùi thơm quyện khắp; ấm cúng tuyệt vời ... Người thời nay hưởng mọi tiện nghi như đèn điện, lò sưởi điện, mền điện... không sao hưởng được cái thú dân dã, tự nhiên như con người sống cách nay một hai trăm năm.

Ngày nay, chỉ những cửa hàng sang trọng lịch sự của người Nhật trên khắp thế giới mới tạo được "khung cảnh về nguồn"- đặc biệt ở những nơi có mùa Đông như miền Bắc và Trung nước ta. Cảnh ấm cúng này đặc biệt để giới qúi tộc tụ họp "bàn việc quan trọng", đón người xa xứ, bạn bè nối khố!... Tóm lại, món Ganmo rất thịnh hành về mùa đông. Ngày nay người Nhật và "người Tây" tiên tiến còn mang theo nó trong những ngày cuối tuần (Weekend), khi đi dã ngoại (picnic), trong những bữa "tiệc đứng, tiệc ngồi".

# ĐẬU ĐẦU RỒNG (Ganmo)

***8 bánh hoặc 12 viên nhỏ***

Đậu hũ chiên kiểu này dễ làm tại nhà. Bạn nên làm thử qua các nguyên liệu, xem khẩu vị bạn ưa nhất hỗn hợp nào. Nên nhớ rau củ, hạt hột chỉ chiếm từ 15 đến 20% trong hỗn hợp trộn với đậu hũ. Đầu Rồng chiên đúng cách, trước tiên bật lửa nhỏ rồi tăng lửa cỡ trung để chất kết dính của khoai mỡ tiết ra, giữ chắc kết cấu của viên bánh. Thường thì viên nhỏ, đường kính 4 - 5 cm chiên lên chắc gọn hơn Đầu Rồng cỡ 8 - 10 cm.

**Nguyên liệu**

– 300g đậu tươi, ép nát.

– 2 muỗng canh cà rốt băm nhuyễn.

– 2 muỗng canh củ hành tây, thái con cờ (hoặc hành lá, tỏi tây, gừng...).

– 2 muỗng canh nấm mèo thái con cờ hay xắt cọng tăm.

– 2 muỗng canh đậu xanh (chỉ dùng với viên đầu rồng).

– 2 muỗng canh hạt hướng dương, đậu phộng, băm nhỏ.

– 2 muỗng canh mè rang để nguyên hoặc giã nhuyễn.

– 2 muỗng canh nho khô.

– ¾ thìa muối nhỏ.

– Đủ lượng dầu để chiên ngập.

**Cách làm**

Bỏ chung 8 nguyên liệu đầu vào xoong hoặc chảo, nhồi đều hỗn hợp trong khoảng 3 phút như khi ta nhồi bột làm bánh. Sau đó rắc muối rồi nhồi thêm 3 phút nữa cho hỗn hợp kết thành 1 khối.

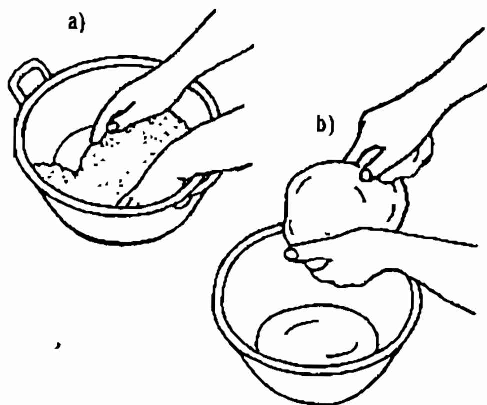
Sau đó bắc xoong lên bếp chế lớp dầu từ 5 - 6,5 cm vào chảo, nấu sôi cỡ 300°F, rồi láng dầu vào lòng tay để bắt đậu lớn đường kính 9 cm (8 cái) và đậu nhỏ đường kính 4 cm (12 viên), thả vào chảo chiên từ 4 đến 6 phút, hoặc khi thấy nó nổi lên thì lật lại chờ khi vỏ nó giòn, ngả nâu vàng là được loại Đầu Rồng cỡ lớn, vớt ra vỉ kẽm hoặc giấy thấm cho ráo dầu. Dọn ra ăn nóng với nước tương hoặc tương ớt cách nào tuỳ thích. Nếu chưa ăn liền, bỏ vào keo, đậy kín, để tủ lạnh thì được 1 tuần, nhưng nếu bỏ vào tủ đông lạnh, để bao lâu cũng được.

**Chú ý**

* Khi làm Đầu Rồng lớn, ta phải pha thêm 1,5 muỗng canh khoai mỡ, giã nhuyễn hoặc băm nhỏ làm chất kết dính, hoặc đánh sơ trứng gà trộn vào cũng kết dính rất đắc lực.

* Sào áp chảo rau củ trước khi trộn vào hỗn hợp với đậu hũ. Để nổi vị hơn, ta nên hầm rau củ với nước tương ngọt cho thấm đều và cạn hết.

* Để Đầu Rồng nở hơn, ta chiên bằng hai chảo. Một chảo vặn lửa trung bình: 340$^0$F và chảo kia lửa lớn 385$^0$F. Trước tiên, chiên đậu trong lửa vừa từ 2 đến 4 phút cho đậu nổi lên, ta vớt nó sang chảo nấu lửa lớn, chiên mỗi mặt 30 giây là nó nở đều, ngả màu nâu vàng.




*Hình 107:* Chuẩn bị và chiên đậu Đầu Rồng

# ĐẬU RỒNG MINH CHÂU (Hiryzu)

***Làm 6 phần***

Đậu Đầu Rồng Minh Châu là món gia truyền của nhà hàng Morika, nằm ở ngoại ô, phía Tây cố đô Kyoto.

- ***Nguyên liệu***

– 500g đậu hũ vắt nhuyễn.

– 1 muỗng canh cà rốt, xắt tăm.

– 1,5 thìa nhỏ mè vỏ rang.

– 1 tai nấm mộc nhĩ, xắt cọng rộng 5 mm.

– 1,5 thìa nhỏ rễ ngưu bàng xắt mỏng như tờ giấy.

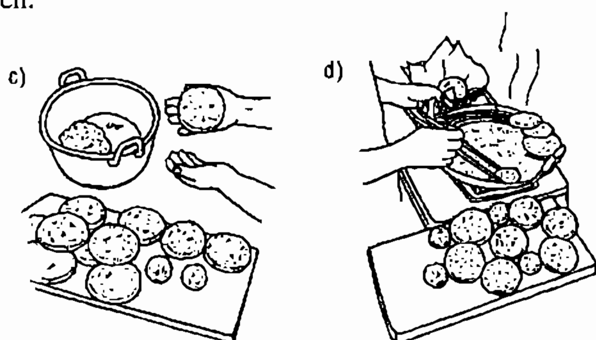
– 2 muỗng canh khoai mỡ băm nhuyễn.

– 6 bạch quả luộc 30 phút.

– Dầu chiên ngập đậu.

- ***Cách làm***

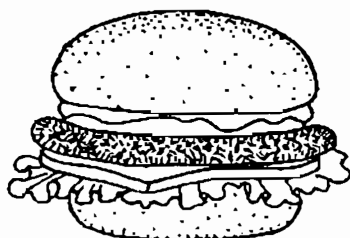
Bỏ chung 6 nguyên liệu đầu tiên vào tô lớn, nhồi đều trong 3 phút, thêm khoai mỡ, nhồi 2 phút nữa rồi bất hỗn hợp thành 6 viên, tay dấp nước hoặc dầu. Nhồi một nhân bạch quả vào giữa viên đậu, rồi lấp lỗ. Chiên ngập trong dầu nóng, vặn lên $240^0$F trong 10 phút, khi viên đậu nổi lên, vặn lửa lớn $350^0$F chiên thêm 1, 2 phút nữa cho viên giòn và nâu vàng thì vớt ra vỉ hoặc giấy thấm cho ráo dầu. Dọn ra ăn với nước tương hoặc tương ớt tùy thích.




*Hình 108:* Đậu Rồng để ráo dầu

# XĂNG UÝCH ĐẦU RỒNG

Mổ đôi Đầu Rồng rồi kẹp vào một vài thứ liệt kê sau: táo tây xắt con cờ (tươi hoặc nấu chín); quế và nho khô, chuối chín xắt khoanh mỏng; dâu tươi (Đà Lạt), Miso ngọt chưng lên, hoặc miso trắng ngọt; bơ đậu phộng hoặc đậu phộng, nho khô, mật ong; phô mai xắt con cờ hoặc nguyên miếng mỏng...

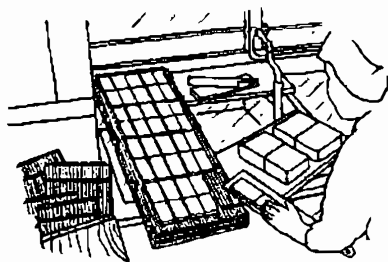


*Hình 109:* Xăng uých Đầu Rồng

# BAO ĐẬU CHIÊN GIÒN ( Agé)

Cửa hàng đậu hũ Morika nói trên, là một nơi rộng rãi, thoáng mát và yên tĩnh. Từ ngoài nhìn vào tôi thấy nó gọn gàng, và được chăm sóc cẩn thận. Mới 4 giờ sáng mà cửa hàng đã chiên xong mẻ đậu đầu tiên còn nóng hổi. Có lần tôi đến xem bà chủ dùng mẻ đậu này làm bao nhồi (phá xí).

Bà ta cẩn thận nhấc một khối đậu lớn ra khỏi bể nước, đặt lên cái thớt lớn rồi xắt thành những bìa đậu đồng cỡ một cách nhanh nhẹn, thành thạo, xếp ra vỉ tre như hình 110 trang bên.



*Hình 110:* Bày đậu xuống vỉ tre

Rồi làm nốt với những vỉ còn lại và ép xuống trong vài giờ. Ép xong thì mẹ bà, đeo yếm cổ truyền trước ngực, tay cầm đôi đũa cái dài, mải mê chiên đậu. Mỗi khi bà thả bìa đậu vào chảo, nó kêu đánh xèo một tiếng rồi chìm xuống đáy chảo dầu sôi, khi nó nổi lên, bà cụ lật sang mặt kia và khi nó lại nổi lên, thì bà vớt nó sang chảo dầu nóng hơn làm cả chảo dầu sôi động những tiếng nổ lách tách liên hồi. Chỉ trong chốc lát là đậu đã nở phồng gấp đôi, nổi bập bềnh trên chảo dầu nâu sậm như đoàn tàu nhấp nhô trên sóng. Cả gian bếp rộng sức nức mùi đậu chiên...

Sau khi trở mặt đậu thêm hai lần nữa, bà vớt chúng ra vỉ cho ráo dầu. Tôi và người bạn liền mua đậu giòn, nóng hổi, rưới lên vài giọt nước tương rồi ăn tại chỗ.

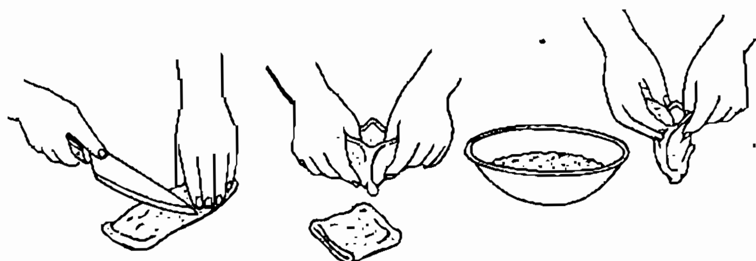


*Hình 111:* Đậu chiên giòn

# MỞ TÚI ĐẬU

Mỗi bìa đậu chiên xong được xắt thành 2 túi nhồi nhân, mỗi cái cỡ 7 x 8 x 1 cm.

* *Túi đậu:* Sau khi xắt đậu bìa làm đôi, bạn nhẹ tay moi ruột đậu ra - Hình 112.



*Hình 112:* Mở túi đậu chiên

* ***Túi Lớn:*** **Rạch một đường nhỏ ở đầu bìa đậu chiên rồi moi ruột đậu.**

* ***Túi xả:*** Cắt 3 đường, mở banh miếng đậu để làm cuốn.

* ***Túi khoét:*** Ta chỉ khoét một rãnh nhỏ, ngắn rồi nặn hết ruột ra - để làm nó như một cái gối khâu kín!

# XÀ LÁCH BỎ TÚI

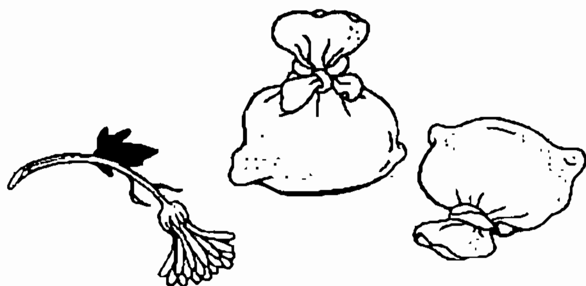
***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– ½ quả cà chua, thái con cờ.
– ¼ quả dưa leo, thái con cờ.
– ¼ tách phô mai, thái con cờ.
– 100g đậu hũ con cờ, chiên giòn.
– 1,5 muỗng canh xốt đậu hũ.
– 1,5 muỗng canh xốt cà chua.
– 1 nhúm ớt bột (tùy chọn).
– 4 túi đậu, nướng lại, nếu cần.

● ***Cách làm***

Trộn đều các nguyên liệu đầu tiên, trừ túi đậu. Sau đó nhồi vào mỗi túi cỡ 2 phần 3 - rồi cột miệng túi bằng một cọng hành đã nhúng tái.



*Hình 113:* Xà lách bỏ túi dạng túi tiền

Biến cách (1) - Để thay đổi khẩu vị như ý, ta có thể thay xốt cà chua bằng 2 thìa nhỏ miso ngọt sắc đỏ và thêm 2 lá diếp thái nhỏ, cải bắp hoặc cải bắc thảo và thêm nửa thìa nhỏ mù tạc cay vào các nguyên liệu kể trên. Cuối cùng bày nó lên đĩa chịu nóng, trên láng dầu.

Biến cách (2) cách này có thể dùng bất kỳ nguyên liệu nào nhồi thêm vào túi.

* 1 tách chồi linh lăng, hoặc 1 muỗng canh miso đỏ ngọt, nửa quả cà chua, thái con cờ, và 1 phần tư quả dưa leo thái con cờ.

* Xà lách khoai, xà lách cải xoong, xốt mayonaise cà chua, hoặc bất kỳ biến cách xà lách đậu hũ nào, kể cả xà lách đậu hũ áp chảo.

* Cơm chiên hoặc mì chiên giòn trộn với ruột đậu hũ để nhồi.

# HOA QUẢ BỎ TÚI

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

  – 2 quả chuối xiêm, xắt khoanh mỏng.

  – ½ thìa nhỏ bột nhục đậu khấu.

  – ½ tách yaourt hoặc phô mai cottage.

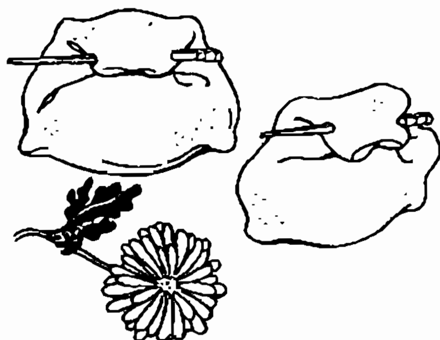
  – ½ tách nho khô.

  – ½ tách hạt óc chó, giã sơ.

  – 4 túi đậu, nướng sơ nếu cần.

- ***Cách làm***

Trộn đều nguyên liệu thành hỗn hợp rồi nhồi vào túi đậu, cột lại bằng cọng hành lá đã nhúng tái, hoặc gọt một cái xiên bằng cọng cà rốt hoặc lấy cọng rau muống có mầm lá để trang trí màu xanh hoặc đỏ tùy thích.



*Hình 114:* Gài miệng túi dạng con ễnh ương

## MỒM NHAI TAI NGHE (Fuku - Bukuro)

***Làm 2 phần***

Dùng túi đậu vừa một vài "cú đớp" (bằng cỡ 5 x 5 $cm^2$) mà Nhật gọi là "túi may mắn"hoặc túi "thịnh vượng", tiếng của họ là Fuku - bukuro và Takara - Zutsumi. Với người Hoa, họ cũng có cách đặt tên món ăn, gợi ra nền văn hóa ẩm thực về mọi mặt. Ví như heo quay gọi là "Chư Bát Giới Đại Chiến Hồng Hài Nhi", vịt hầm là "Thiên Nga Du Thủy Cung", Đào tráng miệng gọi "Đào tiên Dâng Tây Vương Mẫu"... Nếu có ai hỏi tại sao có tên đó thì chủ nhà có đầu để thuyết giảng, có thể diễn ra một cuộc tranh luận sôi nổi, làm hao rượu, bia và món nhậu phụ trội!!

- ***Nguyên liệu***

– 1 tách mì ống.

– 1 củ cà rốt nhỏ, xắt cọng tăm.

– 10 cm củ sen, bổ dọc đôi, xắt ngang (mỏng).

– 4 tai mộc nhĩ, hoặc đông cô, xắt cọng mảnh.

– ¼ tách mộc nhĩ, xắt con cờ.

– 2 muỗng canh đậu xanh.

– 8 túi đậu, lộn trái.

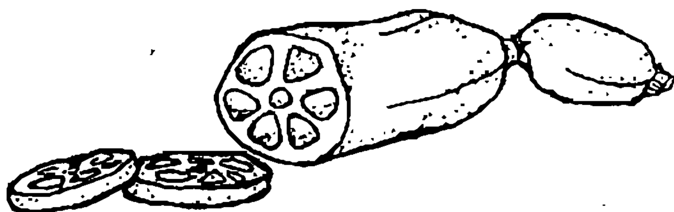
– 8 cọng hành - dài 40 cm.

– 3 tách nước xuýt, nước canh hoặc nước...

– 4 muỗng canh nước tương nguyên chất.

– 2 muỗng canh đường nâu vàng.

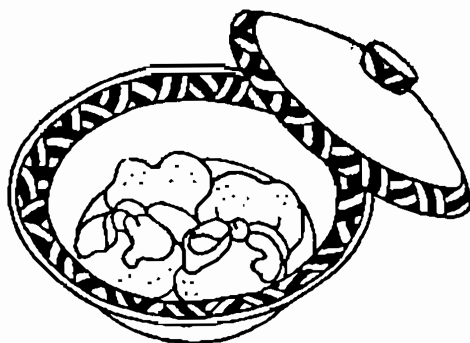
– 2 muỗng canh rượu sa kê.



*Hình 116:* Ngó sen

- ***Cách làm***

Đặt xoong nhỏ lên bếp láng chút dầu, cho mì ống vào sấy vài phút cho khô. Rồi đổ vào tô lớn, trộn đều với 5 nguyên liệu đầu tiên - Sau đó, nhồi vào túi đậu rồi lấy cọng hành thắt nút trang trí.



*Hình 117:* Túi may mắn - Takara - Zutsumi

Trộn nốt nguyên liệu còn lại cho lên bếp nấu sôi, cho đậu chiên cỡ nhỏ (2,5 x 2,5 $cm^2$) vào, đậy vung rồi hầm, từ 20 - 25 phút, bắc ra để nguội. Cuối cùng, chia đều túi may mắn ra chén (bát) cho mọi người thưởng thức... sự "thịnh vượng bằng mồm".

Để đổi vị, bạn có thể nhồi thêm vào đó một hạt bạch quả, 3 cọng bông súng hoặc 1 cuốn nhỏ tàu hũ ky.

* Biến cách (1): Túi Hoàng Kim là biến thể của túi May mắn (Takara - Zutsumi).

Kê nấu chín để nguội, rang giòn, mì củ dong xào áp chảo với hành tây, cà rốt, củ sen, nấm đông cô, rễ ngưu bàng... tất cả thái con cờ. Rồi trộn đều và nhồi vào túi Hoàng Kim, cột lại bằng cọng hành, thắt nút quai do hoặc xiên cà rốt. Bỏ vào nồi, hầm với nước nêm tương.

# ĐẬU HŨ XÔNG KHÓI (Smoked Tofu)

***Làm 4 phần***

Ngày nay, đậu hũ xông khói đã được đưa vào kỹ nghệ đóng hộp và phân phối tới các nước xa gần (cập nhật năm 1998).

- ***Nguyên liệu***

– 700g đậu hũ, ép sẵn.

– ¾ tách nấm đông cô băm nhỏ (hoặc óc chó, hạt dẻ).

– ½ thìa nhỏ muối

– 4 túi đậu hũ.

– Dầu để ướp.

- ***Cách làm***

Trộn đậu hũ, nấm, muối vào tô lớn cho thấm rồi nhồi vào túi đậu, ghim miệng túi bằng tăm hoặc cột lại bằng cọng hành rồi đặt chúng trên vỉ tre (vỉ kẽm, vỉ nướng đều được).

Rồi đè thớt lên và dằn xô nước cỡ 5, 6 lít, ép trong 30 phút, sau đó, đem cả vỉ tre đặt trên bếp (than, củi, lò sưởi) để xông khói từ 2 đến 3 tiếng.

Cuối cùng, xắt cuốn đậu hũ xông khói thành khoanh dày 1,5 cm, mỗi khoanh đều cột cọng hành tái, ướp vài giờ trong dầu trộn xà lách rồi dọn món khai vị giòn giòn, hoặc ăn kèm với món xà lách tùy chọn.



*Hình 118:* Đĩa đậu hũ xông khói (Smoked Tofu)

# GỎI ĐẬU HŨ (Rolled Agé D'euvre )

***Làm 2 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 2 túi đậu hũ cuốn gỏi, nướng sơ nếu cần.

– Giấm -Miso để trét.

– 2 thìa nhỏ giấm.

– 1 thìa nhỏ miso đỏ hoặc miso Hatcho.

– 1 muỗng canh đường vàng nâu.

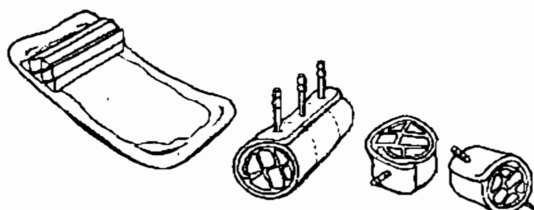
– 1 nhúm ớt xanh (cho người ăn cay).

– ½ quả dưa leo (chuột), xắt cọng tăm dài 7 cm.

- ***Cách làm***

Phết đều giấm - miso lên tấm đậu cuốn gỏi. Bày cọng dưa leo vào gỏi rồi cuốn lại (xem hình 119), dùng 3 cây tăm ghim 3 khoanh gỏi, rồi xắt làm 3.

Biến cách là xắt 4 cọng phô mai, chần tái 5 quả đậu cô ve và 6 cọng dưa leo để làm nhân gói. Thay tương miso đỏ bằng miso ngọt pha giấm phết lên tấm đậu cuốn gỏi. Có thể dùng bánh tráng của ta cuốn gỏi nếu không kịp chuẩn bị túi đậu hũ. Xào sơ cuốn gỏi với bơ trước khi xắt gỏi thành 3 khoanh.



*Hình 119:* Cách cuốn gỏi đậu hũ làm món khai vị

# HẤP GỎI ĐẬU HŨ (Shinoda - mushi)

***Làm 3 - 4 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 2 tai nấm đông cô, xắt con cờ.

– ¼ tách cà rốt, xắt con cờ.

– ¼ tách nước lã.

– 2 muỗng canh đường vàng nâu.

– 2,5 muỗng canh nước tương.

– 700g đậu hũ ép nát.

– 3 muỗng canh bột bắp (ngô).

– 1 thìa nhỏ muối, gạt bằng.

– 1 tròng đỏ, tròng trắng trứng gạn riêng ra...

– 1 thìa nhỏ dầu ăn.

– 3 túi đậu hũ, chần nước sôi và mở thành tấm cuốn gỏi.

– 2 muỗng canh đậu xanh, chần sơ vào nước muối.

– ¾ tách xuýt, bột nêm dashi hoặc nước lã.

– 1 muỗng canh rượu sa kê.

– 12 cọng hành, mỗi cọng dài 18 cm - để cột gỏi.

● ***Cách làm***

Bỏ chung cà rốt, nấm, ¼ tách nước, 2 thìa nhỏ đường, 1 thìa nhỏ nước tương. Đậy vung nấu sôi rồi hạ lửa nấu thêm 3 phút nữa. Sau đó, mở vung, hầm cho cạn, rồi để sang một bên cho nguội bớt.

Đến đây, bỏ chung đậu hũ, 2 muỗng canh bột bắp, 1 muỗng canh đường, ½ thìa nhỏ muối và tròng trắng. Đánh đều rồi cho thêm cà rốt và nấm.

Để nóng xoong, láng ít mỡ rồi tráng tròng đỏ trứng, rắc vào đó một nhúm muối, rồi bắc ra cho nguội.

Bây giờ, bạn dàn trải tấm  đậu hũ lên vỉ tre (nếu có sẵn), rắc một thìa nhỏ bột bắp đều trên ba tấm đậu rồi dàn đều hỗn hợp nhân lên đó. Bày đậu xanh và cạo trứng tráng dàn một hàng ngang, rộng 2,5 cm trên lớp đậu hũ. Nhờ vỉ tre, bạn có thể cuộn gỏi thật chắc tay để nhân gỏi ép chặt lại. Sau đó, cột 4 cọng hành thành nút quai do. Bỏ vào xửng đậy lại, hấp trong 10 phút.

Bỏ chung ¾ tách nước xuýt dashi no - moto, 1,5 thìa nhỏ nước tương, 1/3 thìa muối nhỏ, 1 muỗng canh rượu sakê, 1 thìa nhỏ đường vàng và 2 thìa nhỏ bột bắp. Vừa nấu, bạn vừa quậy liên tục cho đặc sệt. Xắt mỗi cuốn gỏi làm 4 khúc bày vào chén (bát), trên dội nhiều nước xốt.

Để thay đổi khẩu vị, ta rắc thêm một chút vỏ chanh băm nhuyễn lên nước xốt và trang trí bằng vài cọng rau mùi, vài khúc đậu cô ve luộc. Hoặc thay nấm bằng rễ ngưu bàng, xắt con cờ hoặc tàu hũ ky thay cho tròng trứng tráng.



*Hình 120:* Xửng hấp gỏi đậu hũ

# SỮA ĐẬU NÀNH

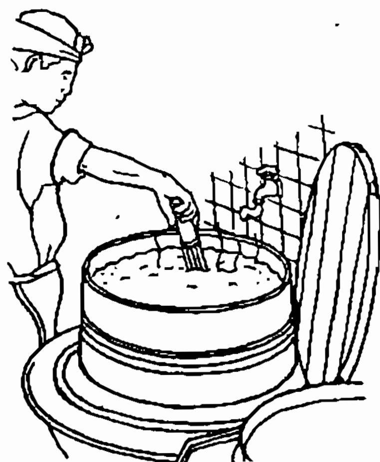
Để mở rộng tầm khảo cứu về sản phẩm đậu nành trong cách làm sữa, chúng tôi đến thăm hỏi tận nơi nấu sữa, để đem kiến thức và thực hành sẵn có tuy đa dạng, nhưng không ngừng được cập nhật thêm những "cái khôn" mà người xưa đã đúc kết tinh hoa vào câu "đi một ngày đàng - học một sàng khôn".

Vào một sớm tinh mơ mùa đông năm ấy, vợ chồng tôi đến thăm một người nổi tiếng vì nấu được dòng giữa đậu nành tinh khiết thơm ngon dưới bảng tên viết bằng đại tự theo kiểu thư pháp cổ điển, nét chữ bay bướm, sắc sảo, mang đầy khí lực hùng hậu - mạch chữ tuôn ra như mây trôi nước chảy. Chỉ nội bảng hiệu này cũng nói lên "tính cách cầu toàn" của chủ nhân. Cách sắp xếp khéo léo của ông chủ Toshio - Arai là khi cửa hàng làm việc thì luồng hơi ngào ngạt của nồi sữa nấu bốc lên, vờn lượn quanh bảng hiệu chữ nhật lớn bằng cả cánh cửa cái - treo lơ lửng... rất Nhật.

Hình vẽ cho ta thấy người nấu đang múc bột vào nồi để nấu thành sữa. Sau 10 phút sôi lại, hương vị sữa bốc lên tỏa ra thơm ngào ngạt (xem hình 120). Ông ta bèn mở nắp ra, dùng một vật như chổi tre để quậy cho bọt sữa khỏi trào ra... (xem hình 121)



*Hình 121:* Múc bột đậu nành vào nồi



*Hình 122:* Chổi quậy nồi sữa

Rồi ông hạ nhỏ lửa để sôi thêm 10 phút nữa, thỉnh thoảng lại cầm chổi quậy nồi sữa. Vừa nấu sữa, ông vừa chỉ dẫn rằng: nấu sữa có bốn điều :

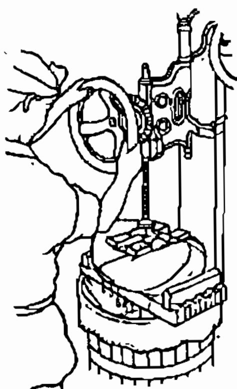
Thứ nhất là lựa loại đậu đều hạt, ngon nhất là căn nước vừa vặn.

Thứ nhì là khi nấu xong, sữa phải vừa đậm lại giữ được mùi vị thơm ngon.

Thứ ba là ta phải nấu bằng vạc và...

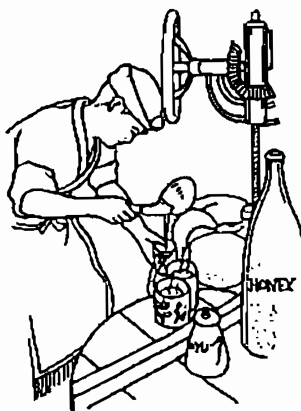
Thứ tư là bột phải "vừa tới"để tinh chất đậu tiết ra hết.

Nấu xong ông ta múc sữa đổ sang một bao vải (trước kia là bao đựng bột) ở cạnh nồi sữa, một tay cầm miệng bao nhấc lên, tay kia đổ sữa vào, chảy xuống màng lọc thứ hai, là thứ lụa tơ tằm, bọc lại. Để ép sữa từ bao vải ra mau, ông ta dùng máy từ từ nén xuống cho đến khi cả bao sữa thô được vắt kiệt và biến thành sữa tinh chất đậu nành.



*Hình 123*: Ép bao sữa thô thành sữa tinh

Bây giờ ông chủ múc sữa còn nghi ngút, nóng hổi ra ly cối (chén vại) để gia đình và khách khứa - thưởng thức "tại lò" (xem hình 124). Để nếm vị ngọt tự nhiên, ông chế mật ong rừng vào ly sữa. Trên tường vẫn còn tổ ong treo làm cảnh, và một bình muối biển xinh xinh đã "gần cạn".




*Hình 124*: Sữa đậu nành nguyên chất

Muốn nấu thành sữa theo quy trình này, mỗi vạc sữa cần tất cả là 40 phút (từ đậu xay, nấu đến sữa). Nguồn sữa tự nhiên, tinh khiết cao độ mà giá lại hạ. Ngày nào chúng tôi cũng ăn đậu và uống sữa tại đây.

Nguồn dinh dưỡng của sữa đậu nành so với sữa bò và sữa mẹ được phân chất theo tiêu chuẩn hiện đại của Viện Thực Phẩm Nhật Bản trong 100g sữa như sau :

| 100g sữa (Gam) | Sữa đậu | Sữa bò | Sữa mẹ |
|---|---|---|---|
| Nước | 88,6 | 88,6 | 88,6 |
| Protein | 4,4 | 2,9 | 1,4 |
| Calo | 59 | 59 | 62 |
| Chất béo | 2,5 | 3,3 | 3,1 |
| Tinh bột (carbohydrates) | 3,8 | 4,5 | 7,2 |
| Tro (ash) | 0,62 | 0,7 | 0,20 |
| Canxi | 18,5 | 100 | 35 |
| Sodium | 2,5 | 36 | 15 |
| Phốt pho | 60,3 | 90 | 25 |
| Sắt | 1,5 | 0,1 | 0,2 |
| Thiamine (B1) 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,02 |
| Riboflavin (B2) | 0,02 | 0,15 | 0,03 |
| Niacin | 0,62 | 0,20 | 0,2 |

Nguồn: Tiêu chuẩn của Viện Thực phẩm Nhật - cập nhật 1998.

So sánh sữa đậu nành cùng độ nước như sữa bò thì sữa đậu có trên 51% protein, 16% tinh bột ít hơn, kém 12% calo, chất béo kém 24%. Ngược lại, sữa đậu chứa chất sắt cao hơn 15 lần sữa bò. Đặc biệt không hề có cholesterol và sau cùng, nó chỉ còn lại 1/10 hóa chất độc hại rải lên đồng ruộng (như DDT chẳng hạn).

Giữa sữa nấu thủ công và công nghiệp cũng còn nhiều sai biệt, sữa nhà làm có 5,5% protein, đôi khi lên tới 6,3%, khoáng chất và vitamin, dĩ nhiên cao hơn sữa công nghiệp 25%.

Ở Mỹ, có từ 7 đến 10% trẻ em và người lớn bị dị ứng với sữa bò (số người bị rối loạn bộ tiêu hóa vì nó còn cao hơn nữa). Trên thực tế người dùng sữa đậu nành không hề bị chút phản ứng nào. Người ta còn chế nhiều loại "sữa thực vật" như sữa đậu phộng, nước cốt dừa, hướng dương, mè (vừng), óc chó v.v... Trong khi sữa đậu nành rất giống sữa mẹ và loài có vú khác và giá lại rất hạ!!

Cách nay vài trăm năm, các nước ở vùng Đông Nam châu Á đã gắn bó với sữa đậu nành như thế giới ngày nay dùng sữa bò. Người uống sữa thực vật, bộ não và hệ thần kinh của họ phát triển khác hẳn với người quen uống sữa bò từ bé. Suy ra ta thấy quy trình chất lọc tinh chất sữa đậu và sự biến dưỡng sữa bò từ cơ thể con bò chỉ giống nhau về cái gọi là "sữa", tức là hai "nhà máy chế sữa", một là cây cỏ, hai là thú vật, vậy hai "nhà máy" sữa này so với sữa bà mẹ thì thế nào, chẳng cần giải thích, ai cũng thấy là sữa mẹ là thích hợp với người nhất, thứ đến là sữa đậu nành và xa lạ với cơ thể con người vô cùng là: "sữa con bò".

So về giá trị thì sữa đậu rẻ hơn sữa bò được 1/3. Trước tình hình dân số thế giới đang tiến lên con số 7 tỷ người thì càng ngày số người "giành nhau để được" uống sữa bò càng tăng... mà đàn bò sữa thì không theo kịp đà leo thang của "nạn nhân mãn" thế giới.

Sở thích Đông - Tây hiện nay đang tiến đến cân bằng ở chỗ số người ưa chuộng sữa đậu ở phương Tây ngày càng gia tăng nhanh chóng. Có một nông trại Mỹ, dân số 700, đã làm được 80 ga lông (80 x 3,78 l = 302,40l) mỗi ngày, giá mỗi lít chỉ có 7,5 cent (xấp xỉ 1.200 đồng VN). Họ có 250 "em bé yêu sữa đậu". Nhiều cửa hàng đậu hũ ở Mỹ đã đóng chai sữa đậu không đường hoặc có đường.

Ở Đài Loan (Taiwan) hầu như con đường nào cũng có ít nhất là một cửa hàng bán xúp đậu nành - và sữa thì họ đi mua hoặc có người giao đều đặn quanh năm, suốt tháng, đặc biệt có người uống sữa thay nước... họ tình nguyện làm con cái, tinh chất của đậu nành. Hầu hết giới công nhân đều cho rằng sữa đậu giúp họ làm việc "không biết mệt".

Từ thập niên 50, sữa đậu nành đã được đóng chai ở dạng không có gas, carbonate, sản xuất hàng loạt... nhằm thay thế các loại nước đóng chai thiếu chất protein và các chất dinh dưỡng căn bản. Sữa được công nghệ quảng cáo hiện đại nhấn mạnh về sự bảo vệ sức khỏe và tính dinh dưỡng cao độ của nó. Khẩu hiệu thời đó do ông S.K.Lo, một thương gia Hồng Kông đưa ra là "Vitasoy" (vita là sức khỏe, soy là đậu nành) nhằm cung cấp nguồn thực phẩm lành mạnh cho đại chúng, với giá thật hạ. Mỗi chai ¼ lít có 6,8g protein, giá bán lẻ 3,5 cent, rẻ hơn một chai coca được 2/3 lần với cùng một lượng. Được bán khắp quầy và cửa hàng tạp hóa, trên kinh rạch... mùa hè chai sữa ướp lạnh, mùa đông ủ trên vỉ than thường trực. Đến năm 1974, vitasoy tăng doanh số như diều gặp gió. Có trên 150 triệu chai sữa đậu tiêu thụ mỗi năm. Và Hồng Kông trở thành thiên đường tiêu thụ sữa đậu nành.

Tiếp bước thành công vĩ đại của vitasoy, các đại gia ở Singapore và Malaysia nhảy vào cuộc, đóng chai 284$^{cc}$, mang tên mới Vitabean. Loại này có thể để ở nhiệt độ thường cả tuần mà

không phải ướp lạnh. Các tỷ phú Mỹ đứng ngoài "cuộc đua sữa đậu" cho đến năm 1960, họ mới chính thức ngoéo tay với hãng Vitabean - đó là liên doanh Monsanto khai triển mạnh các mặt hàng đậu nành mới, lấy tên là "puma", để tiêu thụ ở Nam Mỹ. Không lâu sau đó, đại hãng Coca đứng ra kinh doanh sữa ở Rio de Janeiro (thủ đô xưa của Brazin) mang tên là "Saci". Rồi lan ra khắp Ấn Độ, châu Phi và khắp thế giới. Bây giờ giá thành 1 chai sữa đậu đã rẻ hơn chai sữa bò cùng cỡ là 3 lần.

Tổ chức quốc tế về sức khỏe như UNICEF, cơ quan Lương Nông quốc tế (FAO), WHO đã bỏ ra hàng triệu đô la Mỹ, lập nhà máy chế biến sản phẩm đậu nành ở Indonexia và Philippines để mang thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng đến cho mọi người. Có lẽ công nghệ sữa đậu nành hiện đại và vĩ đại nhất thế giới đang được tập đoàn của ông Cheng, đặt trụ sở chính tại Bangkok.

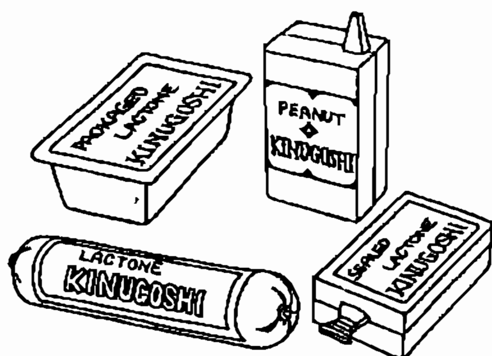
Phương Tây có Bác sĩ Harry W. Miller hiện sống ở Nam California, đang ở độ tuổi 95 là một "bằng chứng sống động của sữa đậu nành". Năm 1936 ông hành nghề y khoa ở Thượng Hải. Ông là người tiên phong mở ra kỷ nguyên sản xuất sữa đậu nành hàng loạt, vô trùng và đóng chai, cung cấp đều đặn cho dân chúng với giá hạ. Người Mỹ liền nắm lấy cơ hội, mở rộng thêm thị trường trên toàn thế giới, giúp trẻ em suy dinh dưỡng có nguồn dinh dưỡng rẻ tiền.

Bác sĩ Miller nghiên cứu, bổ sung sữa đậu với các chất như: can xi, amino axit, Vitamin A - B - C - D và các khoáng chất để làm sữa cho trẻ sơ sinh. Ông được cố vấn rằng, đặt một cái tên phổ thông cho sữa, sẽ giúp mọi người dễ nhận ra và ủng hộ nó, ông bèn lấy tên là Soyalac (sữa đậu nành). Giá sữa chưa đóng chai chỉ bằng nửa giá so với sữa bò.

Hiện nay ở Nhật, sữa đậu nành đã ra nhiều mặt hàng, nhiều hương vị, bán từng thùng 4 chai hoặc vào can 10 - 20 lít. Các cửa hàng từ nhỏ đến lớn và siêu thị đều có bán và giao tận nhà. Sữa

đậu dạng bột cũng có mặt tại các hiệu thuốc Đông - Tây y và các cửa hàng chuyên bán "thực phẩm làm thuốc".

Các bác sĩ đông tây y rất quan tâm đến sản phẩm đậu nành. Nhiều bác sĩ ở Nhật đã "kê toa đậu nành" làm thực đơn cho người mắc bệnh tiểu đường (vì nó ít tinh bột); tim mạch, cao huyết áp và xơ vữa động mạch (vì nó hoàn toàn không chứa cholesterol, chất béo bão hòa thấp, giàu chất lecithin, axit linoleic) anemia (vì giàu chất sắt, và gia tăng hồng huyết cầu). Sữa đậu cũng tăng cường hệ tiêu hóa (nhờ axit lactic nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột, sinh sản theo cấp số nhân) và chất alkalize, kích hoạt dòng máu lưu thông trong cơ thể (vì là một trong những yếu tố alkalin của chất protein).




*Hình 125:* Sản phẩm sữa đậu nành thương mại của Nhật

Trong bộ sách toàn thư của tác giả T. Yabuki, ông đã cẩn thận đưa ra nhiều ca trong y học, làm chứng cứ cho việc chữa các bệnh nhờ sữa đậu nành (cuốn sữa Đậu Diệu kỳ - The Wonders of Soymilk) hiệu quả trị lành các bệnh: chảy máu cam, chứng bầm tím, làm dịu hẳn tình trạng đau nhức khớp xương, làm dịu mềm các vết chai cứng, phục hồi lông tóc và khắc phục sự thiếu sót vitamin.

Với người hàng ngày uống sữa đậu, họ đều nhận ra những chuyển biến tích cực như lớp da tươi nhuận, láng mướt. Ngày nay các bà mẹ mang thai và cho con bú, uống đều sữa đậu và đã làm sức khỏe do tăng tiến và có nguồn sữa dồi dào cho con bú. Ngừa trị chứng táo bón thật hiệu quả.

Trong vài năm gần đây (1996), các nhà nghiên cứu đang thí nghiệm chế sữa đậu có mùi vị "như sữa bò". Bột sữa đậu trải qua nhiệt độ 238$^{0}$F trong 8 phút, và "vô trùng pasterized" ở nhiệt độ 293$^{0}$F trong vài giây rồi vào bao bì, có thể để được 30 ngày mà không cần bỏ vào kho điều hòa không khí. Mặc dù sữa đậu nành hiện đại hóa trông hấp dẫn nhưng chúng tôi, những người yêu tự nhiên vẫn ưa thích các sản phẩm thủ công, được chế biến theo cách cổ truyền, tuy có đắt hơn phần nào. Sữa đậu cũng chế biến thành một loại phô mai (Fromage) chế từ sữa bò. Cũng như có thể làm yaourt tại nhà với giá hạ hơn yaourt sữa bò.

Các công thức dùng trong những thực đơn sau sẽ giúp bạn pha sữa đậu tại nhà chưa mất tới 20 phút. Ngày nay (năm 1998) sản phẩm đậu nành đã ngự trị trong các quầy kệ ở mọi siêu thị và hàng bán lẻ ở Trung Quốc, Nhật và các nước Đông Nam Á, kể cả Việt Nam.



*Hình 126:* "Em yêu sữa đậu nành"

# NẤU SỮA TẠI NHÀ

*Nấu ra 3, ¼ tách (770cc)*

Đây là cách nấu sữa đậu nành tại nhà của Nhật. Theo cách nấu này, sữa có tới 5,5% chất protein (sữa bò chỉ có 3%) mà giá chỉ bằng nửa loại sữa bò tươi (700cc). Từ lúc xay, nấu thành sữa bạn chỉ mất 20 phút mỗi lần.

- ***Nguyên liệu gồm***

  – 1 tách đậu nành vo ba nước rồi để ráo, sau đó ngâm vào 2 lít nước trong 10 tiếng (hoặc để qua đêm), rồi lại vo hai nước và để ráo.

  – 4 tách nước (950cc).

Tiếp theo chuẩn bị túi ép và đồ ép theo quy trình sau đây:

1- Nấu sôi nửa tách nước (120cc) rồi cho đậu với 450cc nước (2, tách 2/3) vào máy sinh tố, xay tốc độ cao trong 3 phút, bóp thử thấy nhuyễn là được.

2- Sau đó, cho cả chỗ bột xay xong vào nồi, rồi tráng sạch máy xay, cho nốt vào nồi (cỡ 50cc nước), mở lửa trung bình, đồng thời lấy đũa cả hay miếng gỗ quấy cho đều cho bột khỏi vón cục. Ngay khi bột sôi nổi bọt lụp bụp thì ta liền tắt bếp, và vét sạch cả nồi vào túi ép bột - (xem hình b, c) ở phần làm đậu miếng.

3- Rồi xoắn chặt miệng túi, cho vào rổ nhôm, dùng đầu chày nhồi ép hết chất sữa ra - (xem hình d) ở phần làm đậu. Gỡ bột dính trên kẽ túi ra, rồi cứ để thế mà nhồi ép bột cho kiệt sữa. Sau đó, bạn rưới thêm 120cc nước vào túi bột rồi xoắn lại, ép kỹ như vừa rồi. Cuối cùng, hai tay vừa bóp, vừa xoắn túi để ép kiệt sữa - (xem hình e) ở phần làm đậu, trang 56.

4- Tiếp theo, đổ hết sữa vào nồi, bật lửa lớn, vừa nấu vừa quậy cho sữa khỏi khét, vón cục. Rồi hạ lửa cỡ trung, nấu thêm 5, 7 phút nữa rồi tắt bếp.

Sau đó bạn uống nóng, nếu uống lạnh, thì ngâm cách thủy vào nước lạnh, chiết ra chai rồi bỏ tủ lạnh.

Sữa này dùng nấu các món ăn thay sữa bò, tàu hũ ky. Bột còn lại sau khi ép sữa, bạn cũng nên tận dụng vào các món nấu nướng cho khỏi phí của trời!

Để sữa đậu có mùi vị thơm tho, trước khi nấu, bạn vắt cỡ một tép chanh, cam, hoặc quít tùy ý thích!

# NẤU BỘT XAY SẴN

**Nếu nhà bạn không có cối đá hay cối xay nào, thì bạn có thể mua bột đậu nành say sống ở cửa hàng bán bột dinh dưỡng (say sẵn).**

**– Đong một tách bột đậu nành.**

– 800cc (3,5) tách nước.

- ***Cách nấu***

Cho bột và nước vào nồi, nấu sôi với lửa trung bình, vừa nấu vừa quấy đều tay. Sau đó làm theo bốn bước như cách làm sữa đậu tại nhà kể trên, cuối cùng nấu lại chỗ sữa vừa ép ra trong 5 phút là được thưởng thức ly sữa nóng hổi.

Nếu không muốn nấu lại lần thứ hai, bạn dùng nồi lớn nấu 1600cc nước, trong thời gian 50 phút để có sữa đậu.

# LÀM YAOURT ( YAUA)

*Nấu (770cc - 3 ¼ tách )*

Yaourt đậu nành lên men nhanh hơn sữa bò và dễ làm hơn nhiều, Yaourt sữa đậu nành giá thành chỉ bằng một phần sáu yaourt sữa bò, mà chất protein lại cao gấp đôi. Men (con cái) yaourt cũng tiết ra a xít Lactic y như yaourt sữa bò.

- ***Nguyên liệu***

  – 770cc (3 ¼ tách sữa đậu).

  – 1 thìa nhỏ men yaourt.

- ***Cách làm***

Sữa đậu nấu xong, để nguội cỡ thân nhiệt (từ 105 - 110°F) hớt lấy váng sữa (là tàu hũ ky để dành). Rồi trộn men vào sữa, chiết sang hũ yaourt (đã rửa sạch) và đậy lại, để vào tủ, giữ nhiệt độ 70°F từ 14 đến 18 tiếng là thành yaourt. Sau đó để riêng một hũ làm men cho những lần sau. Ta có thể chế mật ong vào cho ngọt, hoặc xắt mỏng chuối chín mùi, nho khô, nạo dừa... làm chất ngọt tự nhiên.

Nếu ta ủ vội trong một thời gian ngắn, thì sữa chua, và chưa thành đúng vị yaourt, nhưng nếu ta ủ quá lâu, nó sẽ thành "bột đông".

Nếu muốn rút ngắn thời gian ủ, ta chế thêm 1 thìa nhỏ mật ong trước khi ủ hoặc thêm một chút men và ủ vào nơi có nhiệt độ từ 100 đến 110°F.

# SỮA ĐẬU - MÈ

*Làm 1 tách (230cc)*

Sữa đậu pha bơ mè giàu chất dinh dưỡng hơn các loại sữa bò, nó có nhiều khoáng chất tối cần cho sự phát triển của trẻ sơ sinh. Để khắc phục sự yếu kém về chất can xi, ta bổ sung bơ mè (vừng) là loại giàu can xi gấp 6 lần sữa bò. Hơn nữa mè và đậu hòa lại sẽ thành một hợp chất protein cao độ.

● ***Nguyên liệu***

– 1 tách sữa đậu nóng (230cc).

– 1,5 đến 2 muỗng canh bơ mè (vừng).

– 1,5 thìa nhỏ mật ong hoặc đường cát vàng.

– 1 nhúm muối.

– 1 trống đỏ trứng gà.

Trộn các thành phần trên lại với nhau, đánh đều.

# XỐT MAYONNAISE SỮA ĐẬU

*Làm 1 tách (230cc)*

● ***Nguyên liệu***

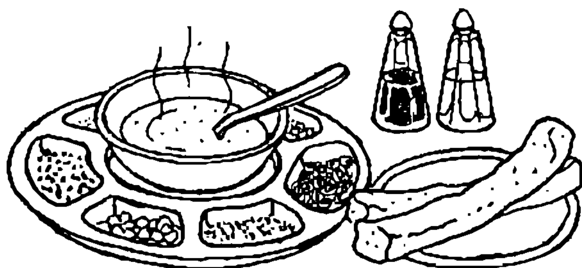
– ½ tách sữa đậu (115cc).

– ½ tách dầu ăn.

– Vắt nước cốt một quả chanh hoặc 2,5 muỗng canh giấm.

– ½ thìa nhỏ muối.

Trộn sữa đậu với 60cc dầu ăn, rồi cho vào máy,vừa xay vừa rót từ từ chỗ dầu còn lại vào đó trong 1 phút. Khi hỗn hợp đã đặc lại, ta thêm nước cốt chanh và muối, và đánh thêm 30 phút nữa. Nếu muốn thay đổi hương vị, ta xắt hành tây mỏng, tỏi, gừng giã nhuyễn, ớt bột v.v...



*Hình 127:* Xốt Mayonaise sữa đậu

# XỐT MISO CHANH

***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 2 muỗng canh bơ hoặc dầu.

– 2 muỗng canh bột mì lứt.

– 1 tách sữa đậu.

– 4 thìa nhỏ miso đỏ hoặc 2,5 thìa nhỏ nước tương. Hoặc 2/3 thìa nhỏ muối.

– 2 thìa nhỏ nước chanh vắt.

– ¼ thìa vỏ chanh, băm nhuyễn.

– 360g đậu hũ hoặc 220g đậu con cờ, chiên giòn.

– 1 nhúm muối tiêu hoặc ớt.

– 1 muỗng canh ngò tây, xắt nhuyễn.

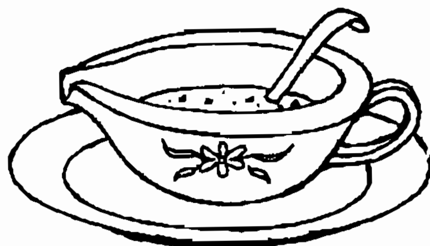
● ***Cách làm***

Lấy bốn nguyên liệu đầu tiên để chế xốt miso trắng. Khi nó đã keo lại, ta cho thệm nước chanh, vỏ chanh vào đậu hũ. Vừa nấu vừa đảo nhẹ tay trong 2 phút hay đến khi xốt quánh lại, nêm muối, tiêu, ngò rồi bắc ra ngay.

**** Biến cách***

Xốt nấm sữa đậu: Sau khi thêm sữa, 1/4 củ hành tây thái con cờ, và 6 tai nấm đông cô thái mỏng. Ta nấu lửa nhỏ, quấy đều tay từ 4 đến 5 phút, rồi thêm 1 thìa nhỏ nước chanh vắt, 1 nhúm muối tiêu, một muỗng canh rượu vang trắng hoặc sa kê, rượu nếp. Lại cho thêm đậu hũ sống hay đậu chiên giòn (150 g) rồi bắc ra.

Xốt phô mai sữa đậu: Phi một tép tỏi đập giập với bơ trong 15 giây, rồi thêm bột mì, sữa đậu và tương miso như chỉ dẫn trên. Bỏ nước cốt chanh. Nêm tiêu và mù tạt cay, cỡ nửa thìa nhỏ. Vừa nấu vừa đảo đều trong 2 phút hoặc tới khi xốt đặc. Cho thêm 100g phô mai băm nhỏ và 150g đậu hũ con cờ chiên giòn hoặc 350g đậu tươi, cũng thái con cờ. Dọn ăn nóng hoặc lạnh tùy thích.



*Hình 128:* Xốt chanh Miso

# MÌ NẤU SỮA ĐẬU

***Làm 2 tô***

- ***Nguyên liệu***

  – $350^{cc}$ sữa đậu (1 tách rưỡi).

  – 1 củ hành tây xắt con cờ.

  – 2 muỗng canh nước tương hoặc 2,5 muỗng canh miso đỏ.

  – 2 muỗng canh bơ ($30^{cc}$).

  – Nửa tách phô mai băm nhỏ hoặc 2,5 tách bơ mè.

  – 100g mì sợi (lứt) luộc và để ráo.

  – 1 nhúm muối tiêu.

  – 2 muỗng canh ngò tây xắt nhuyễn hoặc mè rang, giã sơ.

  – Rong tóc tiên, nướng lên, băm nhỏ.

- ***Cách làm***

Chế sữa đậu và hành vào xoong, nấu lửa tầm trung, vừa nấu vừa quấy đều. Rồi trộn tiếp 3 nguyên liệu và thêm mì sợi để sôi lại. Sau cùng, nêm muối, tiêu rồi bắc ra. Rắc ngò hoặc mè, nếu muốn, hãy cho thêm rong tóc tiên.



*Hình 129:* Hai tô mì nấu sữa đậu

# THẠCH SỮA ĐẬU

Một số món tráng miệng làm bằng sữa đậu trộn thạch và rau câu (agar, bột sắn dây, hoặc bột huỳnh tinh).

# BÁNH DÀY SỮA ĐẬU

***Làm 4 phần***

- ***Nguyên liệu***

– 3 tách ¼ (760cc) sữa đậu.

– ½ tách (115cc) bột sắn dây.

– ¼ tách (60cc) đường cát vàng.

– ¼ tách (60cc) bột đậu nành rang.

- ***Cách nấu***

Cho chung sữa đậu và bột sắn dây vào chảo, bật lửa tầm trung, vừa nấu, vừa quấy đều tay cho hỗn hợp đặc lại. Vặn nhỏ lửa rồi quấy mạnh từ 2 tới 3 phút hoặc tới lúc bột trong đều, là được. Dùng xẻng (sạn) vuốt đều cho hỗn hợp mịn mặt, rồi bắc xuống, để nguội hẳn. Sau đó xắt thạch thành những miếng ba góc, xếp vào 4 đĩa. Trộn đường với nước thành sirô rồi chế lên thạch và bột đậu nành rang.

Để thay đổi, ta thêm đường (hoặc 2 thìa nhỏ bột lá chè xanh) vào sữa đậu và bột sắn dây.



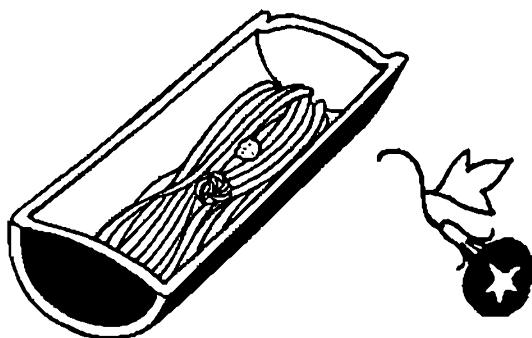
*Hình 130:* Thạch sữa đậu (Yose - dofu)

# SUỐI THẠCH ĐẬU

## (Takigawa - dofu)

***Làm 4 phần***

Theo mỹ từ - lời đẹp của người Hoa thì sữa đậu pha chế với thạch rồi nạo thành sợi dài, to cỡ 5 ly, xếp cạnh nhau tựa như một dòng suối thạch sữa đậu, đặt vào đĩa, hình máng xối mà có tên như trên.



*Hình 131:* Suối thạch đậu

● ***Nguyên liệu***

– 1 nhánh rong Agar nặng 8g, xé vụn.

– 2 ¾ tách sữa đậu (930 cc).

– 4 quả anh đào.

Xốt:

- ¾ tách nước xúp hoặc nước bột nêm.
- 1 muỗng canh nước tương (15cc).
- ½ thìa nhỏ muối.
- 1,5 muỗng canh rượu nếp (mirin).
- 2 muỗng canh gừng giã hoặc tương ớt đặc chế wasabi.
- 1 nhúm quế bột.

● ***Cách làm***

Bỏ chung sữa đậu và rong Agar vào nồi, bật lửa tầm trung, vừa quậy vừa nấu thêm 3 phút nữa cho rong hòa tan - rồi ta lọc nó vào một khuôn nhôm chữ nhật, có độ sâu cỡ 3,5 cm. Để nguội rồi xắt thành 4 khối chữ nhật bằng nhau. Sau đó khéo tay xắt từng lớp dày 5 ly dọc theo khối thạch, rồi lại xắt dọc thành cọng dày 5 ly (siêu thị bán cán nạo thạch ở khu vật dụng làm bếp). Rồi bày thạch vào đĩa hình máng. Trên trang trí một quả anh đào. Nếu có ống lồ ô, ta bổ đôi xếp thạch thì càng đẹp - càng giống tên "suối thạch đậu" hơn! Cuối cùng cho vào tủ, ướp lạnh.

Để làm xốt thạch, ta chế nước xúp, tương và rượu nếp vào xoong, đun sôi để nguội, ướp lạnh. Trước khi tráng miệng, rót xốt lên thạch, bày gừng và rắc quế, thêm nhánh rau thơm nữa là thành một kiệt tác hội họa... làm khoái khẩu.

**** Biến cách***

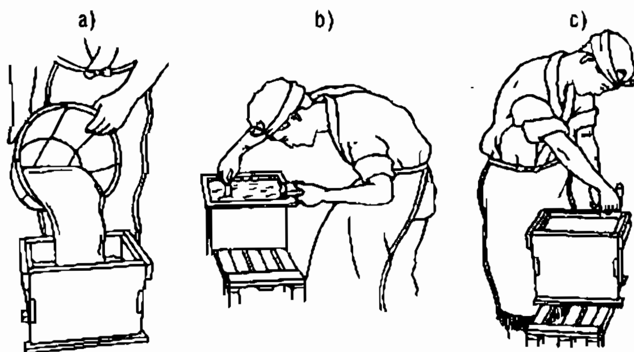
Có thể thay xốt kể trên bằng ¼ tách bột sắn dây pha tương miso. Thạch có thể để nguyên như 1 khối đá qúy.

# ĐẬU HŨ LỤA (KINOGUSHI)

## (Đậu hũ nước đường)

Người Nhật gọi đậu hũ lụa (đậu hũ hoa) bằng từ Kinogushi. Hương vị của nó thật tinh tế. Nếu bạn bỏ một lát bằng cọng đũa vào miệng, thì nó lướt nhẹ trên đầu lưỡi, chạy tuột xuống họng một cách êm dịu - khác với đậu miếng thông thường.

Muốn làm thứ đậu này, người ta chỉ cần đổ sữa vào khuôn (H. 132a) pha thêm muối calcium sulfate (xem hình 132b). Và để nó đông đặc từ 20 đến 30 phút. Với loại đậu này, người ta không hề ép. Cuối cùng ta gỡ đậu từ khuôn ra. (xem hình 132c). Ta xắt thành miếng vuông, chữ nhật tùy ý. Đậu hũ lụa thường làm về mùa hè nóng nực, ăn để "giải nhiệt" cho cả thể xác lẫn tinh thần và làm mát cả một ngày oi bức. Sang thu se lạnh, người ta đổi qua món đậu hầm than âm ỉ, vừa có món ăn bổ dưỡng, lại làm căn nhà thêm phần ấm cúng.

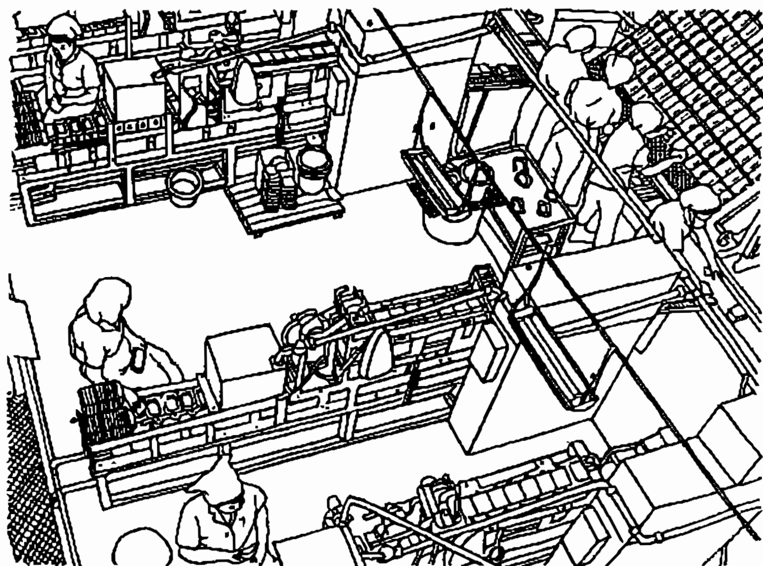



*Hình 132:* Đậu hũ lụa - Kinugoshi

Đậu hũ lụa còn dùng làm nguyên liệu chính trong các món xúp như xúp miso, ăn với nước tương, làm xốt kem, dầu giấm, các món cho trẻ em, người già đau yếu.

Ngày nay công nghệ đậu hũ lụa (Kinogushi) đã làm ra những dạng mang tên đậu hũ lụa (lactone), được làm đông bằng chất Glucono - Delta Lactone (GDL), đây là chất axít hữu cơ, làm đông sữa đậu, tương tự như axít Lactone hoặc men sữa đậu yaourt. Mới đây công nghệ làm đậu hũ lụa tìm ra chất làm đông tự nhiên là a xít gluconic. Chất làm đông lactone thường kết hợp với calcium sulfate.

Nhờ phương pháp làm đông đậu này mà những nhà máy đậu hũ mỗi ngày có thể ra đậu hàng loạt, trung bình 60.000 đậu khuôn (bìa).



*Hình 133:* Nhà máy đậu hũ lụa - Kinugoshi - hiện đại

Ở Nhật và những nước vùng Đông Nam Á, người ta coi đậu hũ là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng căn bản. Đậu hũ lụa lactone Kinugoshi ăn liền nay có 3 dạng mùi vị: một là đậu Lactone Kinugoshi tinh chất; hai là pha đậu phộng; ba là pha trứng gà. Với loại đậu thứ hai và thứ ba, tính ra có thêm 26% protein. Ngày nay ở siêu thị còn bán bột đậu nành làm sữa, kèm theo một gói bột lactone để làm đông đậu cho những ai vừa muốn uống sữa đậu lại vừa muốn thưởng thức đậu hũ lụa. Mỗi gói bột làm sữa đậu cân nặng từ 500 đến 600g, như vậy bạn chỉ bỏ ra từ 15 đến 20 phút là đã có sữa đậu đậm đà, ngon bổ khỏe - uống nóng hoặc ướp lạnh tùy ý.

## CÁCH LÀM ĐẬU HŨ LỤA

***27 ao = 770 g***

Làm đậu hũ lụa Kinugoshi dễ hơn đậu thông thường. Cứ 500g đậu hạt sẽ làm thành 4,5 cân đậu hũ (2,200 kg). Tính ra, từ lúc ta xay đến hoàn thành sữa đậu, hết 50 phút.

- ***Nguyên liệu***

Để có 3 ¼ tách sữa (760cc), ta chuẩn bị như sau:

– 1 tách đậu hột vo 3 nước, ngâm vào 1 lít nước trong 10 tiếng rồi lại vo qua 2 nước, để ráo.

– 4 tách nước (950cc).

* *(Xem lại quy trình làm sữa qua bốn bước ở phần trước).*

Chất làm đông.

1. Để có hương vị tinh tế ngọt ngào nhất của đậu hũ lụa Kinugoshi, ta dùng một trong những chất sau:

– ½ thìa nhỏ magnesium chloride hoặc calcium chloride.

– 3/8 thìa nhỏ bột nigari tự nhiên; hoặc...

– 1/3 đến 1 thìa nhỏ nước muối nigari lọc từ muối biển; hoặc từ ½ đến 1,5 thìa nhỏ muối nigari (nước muối biển).

2. Để có miếng đậu chắc đậm, ta dùng một trong những chất sau:

– ½ thìa nhỏ muối Epsoms (là magnesium sulfat) hoặc calcium sunfat, hoặc:

– 1 thìa nhỏ glucono - delta lactone (GDL).

3. Để làm bìa đậu có mùi vị đượm ngọt, ta dùng một trong những chất sau:

– 4 thìa nhỏ nước cốt chanh; hoặc 1 muỗng canh ($15^{cc}$), giấm (rượu táo) và 2 muỗng canh nước ($30^{cc}$).

Sau bốn bước, từ lúc xay, nấu bột thành sữa, bạn bày hũ cỡ 1,5 lít tới 3 lít lên một chỗ chắc, không bị rung, lắc đổ sữa vào đó, đậy lại, để yên trong 20 phút. Chế nước làm đậu vào ly với 2 muỗng canh nước ($30^{cc}$), khuấy đều cho muối hòa tan.

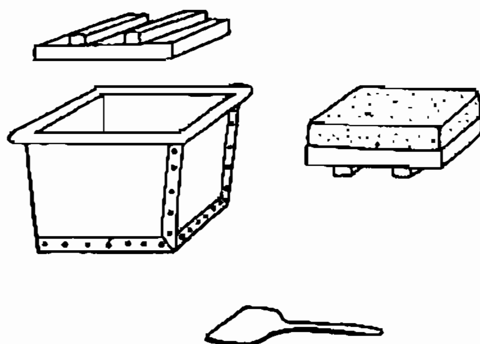
Sau đó đảo mạnh hũ sữa vài ba cái, rồi nhanh tay chế hết chất làm đông vào và đảo mạnh hũ sữa vài lần nữa cho chất làm đông tan đều từ trên xuống dưới. Rồi chống xẻng (sạng) ngay giữa hũ cho đến khi luồng sữa lắng xuống, ta mới rút xẻng ra - không đậy, để hũ yên cho nó nguội hẳn và đông lại. Khi đó mới lấy ni lông bao miệng hũ, cho vào tủ lạnh, hoặc ngâm vào thùng nước lạnh. Ở ta, đậu hũ lụa hớt ra chén (bát) rồi rót nước đường vàng, chưng với gừng lát hoặc giã giập, để thêm vị béo, người ta chế nước cốt dừa, lá dứa.

# ĐẬU HŨ ĐẶC CHẾ

## (Kinogushi Gisei - Dofu)

***Làm 25 phần***

Món đâu hũ lụa đặc chế này ra đời tại sasa - NO - Yuki là quán nổi tiếng lâu đời ở Tokyo. Ta hãy xem đậu được làm trong "hũ đồng"nắp gỗ dày 2,5 cm, sâu 15cm, đáy vuông 19x19 $cm^2$, miệng vuông 21,5 x 21,5 $cm^2$.



*Hình 134:* Hũ đồng đựng đậu hũ đặc chế Sasa-No-Yuki

● ***Nguyên liệu***

– 5 muỗng canh dầu ăn ($75^{cc}$).

– 1,5 kg đậu xay thành 4,5 tách (1,06 lít).

– 1 $^3/_8$ tách đường vàng.

– $4^o$ muỗng canh tương ($65^{cc}$)

– 8 $^2/_3$ muỗng canh rượu nếp (125 lít).

– 3 trứng gà.

- ***Cách làm***

Bấc hũ đồng lên, bật bếp trong 30 giây rồi láng dầu quanh hũ và đáy hũ bằng 2 muỗng canh dầu ăn, và lót giấy sạch cả 5 bề trên dưới. Dùng 1,5... muỗng canh dầu, lấy chổi phết dầu lên khắp mặt giấy lót.

Cho nguyên liệu gồm đậu hũ, đường, tương, và 6 muỗng canh rượu nếp vào nồi lớn, đảo trong 2 phút với cái xẻng gỗ cho hỗn hợp thấm rồi vặn lửa tầm trung, đảo đều tay trong 5 phút. Sau đó bấc nồi ra, đập trứng vào nồi, rồi lại bấc lên bếp, đảo thêm 2 phút nữa.

Xúc hỗn hợp đậu hũ, trứng vào hũ đồng, rồi lấy tay dồn đậu chặt vào góc hũ, và vuốt cho mặt đậu mịn đều. Sau đó lấy nắp gỗ đậy hũ, chặn lên đó từ 3 đến 4 kg cho kín hơi. Nấu lửa nhỏ trong 15 phút, cứ 5 phút bạn lại nhấc hũ lên, xoay ¼ vòng để cho hũ được nóng đều. Thỉnh thoảng, bạn lại chèn xẻng vào vách hũ, xả hơi ra để ngừa đậu nứt ở giữa.

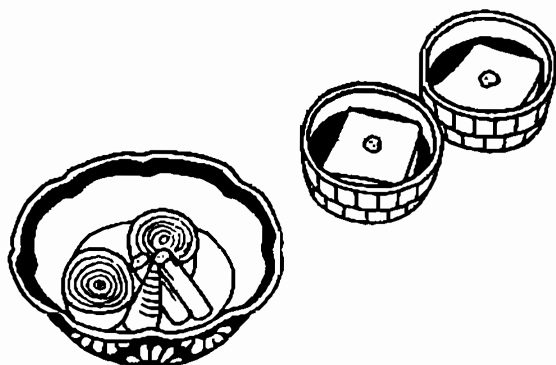
Bấc hũ đậu ra, một tay ép chắc nắp hũ, tay đỡ đáy hũ rồi lật lại cho khuôn đậu nằm úp trên nắp hũ, gỡ giấy lót ra, láng hũ đồng bằng hai muỗng canh dầu, lót giấy mới vào đó và lại phết dầu lên giấy mới, rồi trở mặt đậu từ dưới lên, để vào nắp, một tay úp hũ xuống, tay kia nâng nắp úp đậu vào hũ rồi bấc hũ lên bếp, bật lửa vừa tầm để trong 10 phút nữa. Sau đó bấc ra, lại lật hũ cho đậu nằm trên nắp. Dùng chổi nhúng rượu nếp, phết đều lên miếng đậu và để nguội. Cuối cùng, xắt thành 25 miếng vuông bằng nhau. Rồi lại xắt đôi miếng đậu và bày hai nửa vào một đĩa nhỏ dọn cho từng người như hình 52

# ĐẬU HŨ XỐT ANKAKE

## (Ankake - Dofu)

*Làm 2 phần*

Vào năm 1704, khi cửa hàng đậu hũ Sasa - No -Yuki, xưa nhất nước Nhật ra đời, thì đúng 222 năm sau (1926), chủ nhân của nó mới đưa ra món ăn độc chiêu của họ. Người ta thường kể lại giai thoại rằng... ngày xưa, có một võ sĩ đạo (samurai) lừng danh, có dịp thưởng thức món đậu hũ xốt ankake (Ankake - dofu). Ông ta rất chăm chú ăn từng miếng nhỏ, vẻ mặt như sáng dần lên sau mỗi miếng. Ăn xong ông lại trầm ngâm như đấn đo, rồi hỏi chủ quán xem có thể làm thêm cho ông ta một phần nữa chăng... Với truyền thuyết ý vị đó, mà về sau, thực khách mới có dịp thưởng thức món Ankake - Dofu đến ngày nay.



*Hình 135:* Món đậu hũ xốt Ankake

- ***Nguyên liệu***

– 360g đậu hũ lụa Kinogushi.

– 1 ¼ tách xốt nóng Ankake.

– ½ thìa nhỏ mù tạt cay.

- ***Cách làm***

Chần đậu hũ lụa Kinogushi trong nước sôi từ 2 đến 3 phút, rồi lấy ra, xắt ngang và xắt dọc, chia đôi miếng đậu. Chia sang 4 chén (bát) nhỏ và đổ xốt nóng lên đậu, kèm theo mù tạt. Dọn cho hai người ăn.

*(Xem thêm cách chế xốt Ankake).*

# XỐT ANKAKE

***Làm 1 ¼ tách***

- ***Nguyên liệu***

– 1 tách nước pha bột nêm (dashi) hoặc nước lã - $236^{cc}$.

– 5 thìa nhỏ nước tương.

– 1 muỗng canh đường cát vàng.

– 2 thìa nhỏ bột bắp (hoặc bột huỳnh tinh, hoặc bột sắn dây) hòa tan trong 1,5 tách nước.

– ½ thìa nhỏ vỏ chanh băm nhuyễn (hoặc gừng giã).

- ***Cách làm***

Bỏ chung nước bột nêm (dashi) tương, đường, nấu sôi rồi hòa thêm bột bắp, vỏ chanh, nấu thêm một phút cho sệt lại...

Muốn làm "xốt ankake diu", ta pha vào đó 3 ½ thìa nhỏ tương, 1 thìa nhỏ đường và 1 ½ thìa nhỏ bột bắp. Đặc biệt, không cho vỏ chanh vào.

## ĐẬU HŨ LỤA KINUGOSHI

Trong nhiều món đậu hũ, người ta có thể lấy đậu hũ lụa (Kinugoshi) thay đậu hũ thông thường. Đặc biệt trong các món uống Cocktail trái cây pha với đậu hũ ướp lạnh, đậu nướng, kẹp bánh săng uých với trứng chiên, canh xúp hoặc làm xốt. Ở Nhật, về mùa đông, người ta hay hầm chung với các rau củ và các món lẩu (nabe pot) đậu hũ.

## ĐẬU HŨ LỤA CHIÊN GIÒN

***Làm 2 - 3 phần***

Dù đậu hũ lụa kinugoshi rất mỏng manh và chứa nhiều nước, khó chiên giòn, nhưng người ta vẫn chiên nó đạt độ giòn phần nào.

- ***Nguyên liệu***
  - 360g đậu hũ lụa Kinugoshi, xắt con cờ từ 1,5 $cm^2$ đến 2,5 $cm^2$.
  - 2 muỗng canh miso trắng (ngọt).
  - 1 ½ thìa nhỏ đường cát vàng.

– 1 nhúm ớt bột.

– ¼ tách bột mì lứt.

– 1 quả trứng, đánh sơ.

– Đủ dầu chiên giòn (ngập).

– Nước tương nêm đậu.

● *Cách làm*

Bày đậu con cờ trên đĩa bàn, bỏ chung miso, đường, ớt rồi trộn đều, cho phủ khắp miếng đậu. Sau đó, nhẹ tay bóp từng hai miếng dính vào nhau. Và cẩn thận lăn nó vào bột rồi chấm vào trứng - cuối cùng đem chiên vàng giòn. Bày ra đĩa, rắc lên mỗi miếng vài giọt tương.




*Hình 136:* Quán bên rừng tre

# ĐẬU NƯỚNG

## (Grilled Tofu)

Từ cuối hè sang thu, người ta chuyển sang làm đậu hũ, loại chắc đặc và ít ngậm nước để dễ chiên giòn, cũng như dễ nướng. Với loại đậu nướng, người ta làm khuôn đậu mỏng hơn loại thường. Nhờ miếng đậu "ngậm" ít nước, nó dễ thấm mùi gia vị, nước xuýt, nước kho...

Làm đậu hũ để nướng, người ta theo các cách tạo cho nó có độ kết hợp chắc, bền, họ múc bột nhiều, đánh bột mạnh, cho bột đặc nhanh sau khi múc vào khuôn, họ còn nén chắc (từ 5 - 6 kg) trên đậu trong khoảng từ 40 đến 50 phút. Cuối cùng, đậu khuôn ra lò, trung bình có kích thước 12 x 7x3 cm. Trước khi nướng, người ta còn gói nó vào vỉ tre, ép dưới vài lớp đậu, ván và gạch đặc ruột trong 1 tiếng. Khi lấy ra, đậu còn chắc để chịu được xiên than nướng.

Người giỏi "nghề nướng đậu", thường có đôi tay nhanh nhẹn, làm từng động tác thuật chuẩn đích, chẳng khác nào người móc nối hai toa tàu trên đường sắt, hoặc tay giỏi tung hứng trong gánh xiếc. Anh ta ngồi ngay ngắn trước bếp than hồng, trên miệng lò, kê hai thanh sắt nướng. Rồi cầm cây xiên thép năm mũi, dài 30 cm, xiên suốt miếng đậu đặt giữa lò than hồng hừng hực... (xem hình 88), rồi cầm miếng đậu nữa, xiên suốt, đặt nướng cạnh miếng vừa rồi, và xiên tiếp miếng thứ ba. Ngay sau lúc đó, thì miếng đậu có thể bị cháy, anh chụp cái xiên, lật lên xem, nếu có màu nâu vừa và thơm thì anh nhúng nó vào thùng nước lã, rút xiên ra... Lập tức anh lại lật xem miếng thứ nhì, đặt nướng miếng thứ ba xong, liền xiên miếng thứ tư và cứ thế... Để giữ lò than luôn hồng đều, anh cầm cái quạt

phẩy nhanh, mạnh vài cái, theo cùng hơi lửa bốc lên, người ngửi thấy mùi đậu nướng thơm lừng cả một khu quanh đó... trong nắng sớm thu hay lúc chiều tà tàn lụi và vầng trăng vành vạnh từ từ nhô lên trong đêm thu man mác se lạnh.

*Ao thu lạnh lẽo nước trong veo.*

Và ngồi trên...

*Một chiếc thuyền câu bé tẻo teo.*

Mà ăn đậu nướng thơm ngát, đậm đà thì thú vị biết bao!



*Hình 137:* Cái xiên đậu và người nướng đậu

Ăn đậu xong, người ta thường uống trà. Sẵn lò nướng còn than hồng, người ta đặt ấm nước sôi, vừa tiện lợi vừa tận dụng nhiên liệu.

Đậu nướng xiên ở vùng Đông Nam Á đều có nhưng mỗi nước làm một cách. Ở nước ta, người Bắc xát muối biển vào đậu rồi đặt lên vỉ, nướng vàng, nghe dậy mùi thơm cả hai mặt là

được. Ở vùng quê Nhật Bản, người ta nướng đậu trên bếp than, nơi gia đình sum họp. Đặc biệt nướng đậu trong mùa đông giá buốt, là dịp gia đình gần gũi bên ánh lửa ấm cúng. Xiên đậu bằng cọng tre đơn giản.



*Hình 138: Đậu nướng cắm quanh bếp lửa*

**Đậu nướng xong, chấm nước tương trộn miso, hoặc nấu canh miso đậu hũ, hay các món hầm thập cẩm hoặc trộn dầu giấm, làm các món tráng miệng.**

Ngày nay nhiều vùng thôn quê Nhật thường kết thúc một lễ hội trong mùa đông bằng một chầu đậu nướng quanh đống lửa bập bùng. Mọi người chuẩn bị sẵn một xiên đậu dài cỡ 2 thước tây, ngồi quanh đống lửa nướng đậu. Người ở vòng ngoài chuyền đậu cho người bên trong. Nướng xong mẻ nào, họ lại chuyền ra ngoài cho mọi người vừa ăn, vừa uống rượu quốc túy sa kê. Vừa ăn, vừa nghe hát điệu dân ca theo nhịp trống thì thùng vang trong đêm dài...

Có những người giỏi giang, thay vì chăm nướng 3 xiên đậ thì họ quán xuyến khéo léo nướng liền 5 miếng đậu một lần.



*Hình 139:* Nướng 5 xiên đậu một lần

Tóm lại: Bây giờ ở thành thị, người ta vẫn nướng đậu nhưng cách thức đã đổi mới: đậu ép sẵn xếp lên khay I-nốc thành hàng rồi từ từ đưa qua một dãy miệng lò gas. Cách nướng nhanh chóng, thuận tiện và dễ dàng càng quen mắt thì cách nướng than lửa càng hiếm dần. Họa chăng phong trào thế giới du lịch sinh thái sẽ giúp cách nướng đậu cổ truyền dần dần phục hồi, đồng thời còn phục hồi được hương vị tự nhiên và khẩu vị của khách cũng nhờ thế mà trở nên tinh tế hơn?

Ở Nhật và các nước Đông Nam Á như Việt Nam, Trung Hoa, Đài Loan, Hàn Quốc... trong dịp đầu năm Âm lịch, người ta có tục lệ "ăn mừng Tết" mà không ai phải nấu trong 3 ngày tết. Ở

thôn quê sau vụ gặt lúa, dân quê còn muốn nghỉ ngơi ra "ngoài mùng"cho nên trước đêm giao thừa, họ xúm nhau lại nấu bánh chưng, thịt đông, làm dưa muối, kho hầm các món để lâu, ăn được qua mùng.

Đậu hũ nướng lên rồi kho hoặc hầm vào dịp tết gọi là món đậu thập cẩm (Nishime). Đậu càng hâm lên, hầm lại, càng đượm mùi vị đậm đà thơm ngon, ăn vào dễ tiêu.

Người Nhật coi đậu hũ như một "món không thể thiếu" trong bữa ăn hàng ngày. Họ ưa trồng cây tre để lấy tre làm đủ thứ đồ dùng hàng ngày, từ cái tăm xỉa răng nhỏ bé đến bộ bàn ghế toàn tre mây cho đến trang trí nội thất thanh nhã, nghệ thuật.. đều có bóng dáng các thứ tre dự phần. Nền nhân văn của họ lớn lên với cây tre, với đậu nành và ngũ cốc...

Nước ta tuy ở xa Nhật nhưng cũng có lối sống gần như vậy.

Ngày nay, Nhật và Mỹ đã làm "đậu nướng đóng hộp"biến đậu hũ thành một món quốc tế gọi đậu nướng đóng hộp là Baked Bean Curd - hoặc Yaki-dofu - nhưng loại này hương vị phải lạt vì đóng hộp lâu ngày. Để có đậu tươi ngon, tốt nhất là bạn làm lấy hoặc đi chợ mua mỗi ngày.

# ĐẬU NƯỚNG

Đậu hũ nướng dễ làm tại nhà.

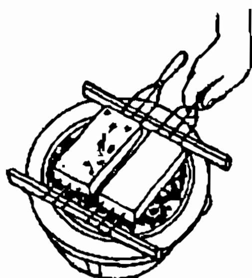
- ***Chuẩn bị đậu***

Ở nước ta, đi chợ nên chọn mua loại đậu chắc, đem về gói vào khăn lông khô rồi ép bằng thớt, trên đè thêm vật mặng từ 1 đến 2 kg trong khoảng từ 40 đến 60 phút, nhằm rút bớt thành phần nước ngậm trong bìa đậu.

Nước bằng than đước hoặc than lưới, đậu sẽ chín nục và mùi vị thơm ngon khác hẳn nướng bếp gas. Điều này có thể kiểm chứng được như khi nướng bánh đa, mực khô và các món khác...

*** *Nướng xiên***

***1. Lò than*** - sau khi đã ép ráo nước từ lượng đậu hũ 360g, ta có thể dùng 1 trong những loại xiên sau đây: Xiên đơn, xiên chĩa 3, chĩa 5, bằng tre hoặc bằng thép không gỉ. Nướng đậu vàng thơm cả hai mặt là chín tới.



*Hình 140:* Các kiểu xiên đậu

***2. Bếp lộ thiên***

Kiểu lửa trại hoặc bếp ngoài trời, người ta cần có loại xiên tự vót dài hoặc nối dài cỡ từ 45 đến 65 cm, xiên đậu rồi ghim nó kề bếp, đủ sức để nướng chín bìa đậu vàng sậm cả hai mặt khoảng 1 đến 2 phút.

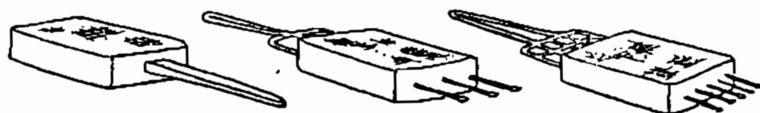
***3. Nướng trên lò sưởi***

Xiên đậu bằng loại cán dài, căn cho đậu vừa tầm và nướng như trên.

***4. Nướng lò***

Nếu bỏ lò nướng, bạn láng một lớp dầu trên đĩa nướng. Cách nữa là dùng giấy nhôm gói kín đậu, bỏ lò nướng từ 3 đến 5 phút. Trở đều cho chín vàng cả hai mặt.

Tùy lò lửa mà bạn nghĩ ra cách nướng thuận tiện và như thế, bất cứ bạn có đậu ở đâu, và chỗ nào có đủ sức nóng để nướng là bạn cũng có đậu nướng nóng hổi để thưởng thức.



*Hình 141:* Cách nướng đậu bằng xiên

# ĐẬU NƯỚNG LƯỠI CÀY

## (Sukizaki)

Cách đây 350 năm, người Nhật đã viết về cách nướng thịt bằng lưỡi cày như sau: "Khi săn bắn được ngỗng, vịt trời, thỏ rừng hoặc các loài hoang dã khác, ta hãy giầm thịt vào nước tương đậu nành, rửa sạch lưỡi cày, hơ trên lửa, đặt khoanh thịt mỏng lên đó mà nướng cho thơm thì không còn gì bằng!!

Thời xưa ở thôn quê, chỉ cần ra khỏi làng một vài cây số là có thể làm một cuộc săn thỏ, có thể đem về vịt trời, gà rừng, câu cá, mò cua, bắt ốc... đều là các món đồng quê - cái sẵn có ở ngoài đồng là lưỡi cày, thứ nhì là hũ nước tương đem ra đồng ăn cơm trưa và một đống lửa chỉ cần 5 phút là đã cháy rừng rực, cho người dân quê, muốn nướng muốn thui loại thịt nào cũng thật

nhanh chóng, dễ dàng! Dần dần biết ướp thịt bằng rượu sa kê, rượu nếp, rồi rượu vang đã khiến người ta càng ngày càng cải tiến cách nướng thịt "bằng lưỡi cày" từ thuở xa xưa... Cách nay 1200 năm (từ thế kỷ thứ VIII đến thế kỷ thứ XIX) người Nhật rất ít ăn thịt các loài thú 4 chân như trâu, bò, heo, dê... vì Nhật Hoàng cấm ngặt và cũng vì triều đình và dân chúng ảnh hưởng triết lý đạo Phật cấm sát sinh, hại vật.

Từ năm 1900 trở đi, nhiều người cải sang đạo Kitô theo các nhà truyền giáo phương Tây và cũng vì triều đình lơi lỏng nên dần dần dân chúng làm quen với các loại thịt bị cấm từ xưa. Dân cư thành thị được thong thả ăn thịt, trong khi vùng nông thôn vẫn còn giữ theo luật xưa. Và món thịt nướng lưỡi cày sukiyaki được thịnh hành vào giữa thế kỷ XIX.

Các nước trên thế giới vẫn cho Nhật là trung tâm điểm của món thịt nướng lưỡi cày, trong khi chính nước Nhật, số người ưa chuộng cách ăn uống rau đậu củ vẫn chiếm phần hơn.. Và lạ thay món thịt nướng kia chỉ gồm đậu hũ là chính, nấu kèm với các loại rau đậu củ.

● *Nguyên liệu*

- 3 muỗng canh dầu.
- 360g đậu hủ khô - đông lạnh hoặc đậu hũ chiên giòn - đông lạnh. Xắt chéo thành cọng, bề dày 1,5 cm.
- 360g đậu hũ nước, xắt con cờ 2 x 2 $cm^2$.
- 4 cây tỏi tây, lá cắt xéo thành cọng dài 5 cm. Hoặc 10 cây hành lá xắt khoanh mỏng.
- 120 g rau dền.
- 8 bánh dày khô cỡ nhỏ.
- 8 tai nấm đông cô, xắt mảnh.
- 120g rau cải xoong, hoặc cúc tần ô, hoặc cải bắc thảo xắt cọng, bề bản 5 cm.

– 2 búp măng nhỏ, thái mỏng, chần nước sôi. Hỗn hợp tương Sukiyaki.

– ¼ tách nước nêm dashi no-moto. Hoặc nước xúp, hoặc nước lã.

– ½ tách nước tương.

– ¼ tách sa kê.

– ¼ tách rượu nếp hoặc 3 muỗng canh đường cát vàng.

– 4 trứng gà.

● ***Cách làm***

Bắc chảo lớn lên bếp, bật lửa lớn (350°F). Láng dầu vào chảo, cho 1/3 chỗ đậu và các rau củ, chế 1/3 nước tương vào đó. Rồi hạ lửa tầm trung, nấu 5 - 6 phút, thỉnh thoảng đảo nhẹ lên. Sau đó dọn ra bàn ăn, trong khi đó, nấu nốt phần còn lại theo cách trên trong khi khách đang ăn.

Khách ăn, mỗi người tự đập trứng ra chén và đánh sơ bằng đũa. Rồi chấm trứng sống, ăn liền. Món ăn kèm với sukiyaki là cơm nóng.

* Ta có thể thay vài nguyên liệu bằng giá, ớt chuông xanh, cà rốt, củ cải thái chỉ. Gia vị bằng ớt, mù tạt cay, và trang trí vài cọng mùi ta.



*Hình 142:* Đậu hũ đồng quê - Sukiyaki

# ĐẬU HŨ KHÔ VÀ ĐÔNG LẠNH

Cách làm "đậu hũ khô "được người miền núi ở Hoa Bắc làm ra trước đây từ 1000 đến 1500 năm. Thời đó người ta đã từng đóng khuôn đậu tương tự như ngày nay. Để làm đậu hũ đông lạnh, họ xắt đậu con cờ, cạnh 1,5 cm, bày trên đệm tre hay gỗ phơi ngoài trời tuyết giá qua đêm để nó biến thành đông lạnh, các chất trong đậu như protein đều nằm yên trong khối đá đó.

Sau này khi ngâm vào nước ấm, tan giá, nó chỉ xả nước ra và như một cái bọt biển, vẫn còn nguyên các mô liên kết. Sau khi vắt kiệt, bỏ vào nồi nấu, nó càng gia tăng hương vị nhờ thẩm thấu các chất rau, đậu, củ một cách đắc lực.

Đậu đông lạnh rất thuận tiện cho người sống ở miền núi khó kiếm được đồ ăn bổ dưỡng hàng ngày, đi lại khó khăn. Người Nhật gọi là "Đậu đông lạnh một đêm".

Ngày nay, tuy kỹ nghệ đông lạnh đã chiếm lĩnh thị trường rộng lớn trên thế giới, nhưng người ta vẫn chuộng nhất là đậu làm ở nhà, thứ hai là đậu tươi ngoài chợ nên đậu hủ đông lạnh chỉ có thể tung hoành ở các nước công nghiệp... mà không dành khách trong tay các nhà làm đậu thủ công. Tuy đậu tươi có đắt hơn đậu đông lạnh nhưng mùi vị của nó vẫn hấp dẫn hơn, vì tránh được mùi gas ammonia, bột sôta và các hóa chất bảo quản.

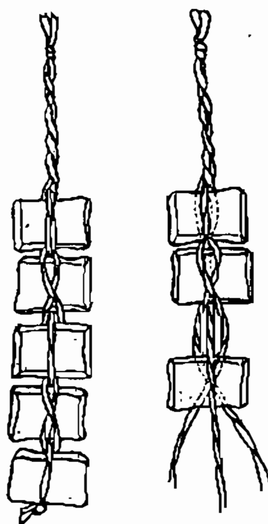
# ĐẬU HŨ KHÔ ĐÔNG LẠNH

Các đây 750 năm, các tu sĩ Phật giáo trên núi Koya đã chế đậu hũ khô đông lạnh như sau:

Họ tính ngày đại tuyết giữa mùa đông, làm mẻ đậu thật lớn rồi ép nước trong đậu và xắt lát (1,5 cm) từ sáng sớm, đến nửa đêm là giờ lạnh nhất, họ phơi đậu trên vỉ tre trong 8 giờ đồng hồ cho đậu đông cứng lại, rồi đem để vào nơi tối, dưới không độ từ 1 đến 3 tuần. Sau đó họ ngâm đậu vào nước ấm cho tan giá rồi ép sơ cho ráo nước và đưa vào sấy khô giòn như bánh quy, cuối cùng, đem để vào nơi mát, khô ráo. Loại đậu hũ khô này để lâu chừng 4 tháng, sau khi tuyết tan.

Cách đây 400 năm, một võ sĩ đạo danh tiếng, tướng quân vùng núi Nagano là Takeda Shingen đã nghĩ ra cách làm đậu khô theo phương pháp đông lạnh riêng, cho binh lính của ông làm lương khô. Theo đó, người ta ép đậu kỹ trước khi đem phơi ngoài tuyết cho đông cứng rồi buộc thành xiên mỗi xiên gồm năm bìa, treo trong chái nhà kho (Hình 143) nơi thoáng nhưng không có ánh nắng chiếu vào - Để đó vài ba tuần cho đậu tự tan giá vào ban ngày về đêm lại đông lạnh. Cuối cùng, đậu càng ngày càng khô, giòn như bánh quy. Cách làm giản tiện này được phổ biến toàn vùng Nagano. Đến nay, người ta còn thấy những xâu đậu treo ở đầu hồi nhà cư dân và nơi chùa chiền (Hình 144).

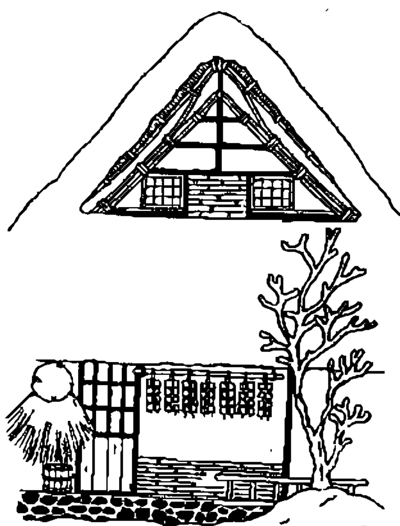
Ngày nay đậu hũ khô đông lạnh được sản xuất đại quy mô, vô trùng, đóng bao trong suốt và ghi ngày đóng gói, kỳ hạn trung bình từ 6 đến 8 tháng. Ở Nhật, hàng đậu khô đông lạnh lớn nhất có 250 công nhân, mỗi ngày tiêu thụ 23.000kg đậu hạt.



*Hình 143:* Xâu đậu cột rơm

Đậu hũ khô có nguồn dinh dưỡng cao hơn đậu tươi "gấp 7 lần". Tính ra, cứ 100g đậu khô chứa 53.4% protein; 26,4% dầu tự nhiên, chỉ có 7% tinh bột; 10% nước. Nó cho ta 436 calo. Người ta đều cho rằng, nó giàu protein nhất, mà giá lại rẻ nhất. Đó chính là yếu tố khiến mặt hàng dinh dưỡng đặc biệt này nhanh chóng lan rộng tới các miền nghèo đói, thiếu thực phẩm như Ấn Độ, châu Phi và Nam Mỹ.... Nhờ dễ vận chuyển, nấu ăn nhanh, dễ chế biến thành nhiều món như: xúp, kho, chiên, xào trộn dầu giấm và băm nhỏ, rắc trên các món cần có thú nhai giòn lốp cốp...

Đậu hũ khô rất được các Thiền viện tận dụng trong các món chay lạt, thanh tịnh...



*Hình 144:* Nông trại làm đậu khô

# ĐẬU ĐÔNG LẠNH

Cho đậu đông lạnh vào chậu đầy nước sôi, ngâm từ 5 tới 10 phút (để tan giá nhanh hơn, ta xắt miếng nguyên thành bề bản 1,5 cm). Sau đó chuyển sang thau nước lã, cầm từng bìa, ép vào, xả ra vài lần - cuối cùng vắt kiệt để khi nấu miếng đậu thẩm thấu tối đa các chất phụ liệu.

# ĐẬU HŨ KHÔ

Bịch đậu khô nào, khi mở ra càng nồng mùi khó chịu thì sau khi ngâm nước nóng vừa độ (175$^0$F) xăm xấp mặt nước (như ta ngâm mì ăn liền), đặc biệt, không chế thẳng nước vào bìa đậu khô mà ta "phải thả"nó vào tô nước uống, ngâm từ 3 đến 5 phút cho đậu nở. Đừng ngâm lâu hơn mức cho phép để ngừa đậu rã, mất ngon. Sau đó chuyển sang tô nước ấm hoặc nước lã rồi cũng ép xả theo cách của đậu đông lạnh. Nếu thấy nước từ đậu xả ra trắng nhờ thì ta cần thay nước mới. Cuối cùng cũng vắt kiệt bìa đậu trước khi nấu. Như vậy khi kho, hầm lâu, đậu không bị rã.

Để có "đậu giòn tan", ta bỏ đậu khô vào cối giã sơ, rồi cho vào tô nước nóng (175$^0$F) ngâm trong 2 phút, sau đó đổ vào khăn vải cho ráo, vắt kiệt. Nhúng nước lã 2 lần và đều vắt kiệt, lần cuối cùng, vắt chặt tay hơn cả.

Về mùa hè, đậu hũ khô đóng bao bì có hạn sử dụng 4 tháng, về mùa đông là 6 tháng, tính theo ngày xuất xưởng. Sau khi mở bao đậu, ta nên dùng hết càng sớm càng hay (trong 1 tuần). Nếu để lâu, đậu sẽ hả mùi mềm nhũn - Nên cho đậu còn lại vào bịch ny lông, cột chặt lại bằng vòng thun.

Đậu hũ tươi nếu hầm quá lâu và để lửa quá lớn, nó sẽ rã dần. Nếu nêm nhiều nước tương, nó sẽ teo, mất đi sự dai, mềm thường lệ.

# ĐẬU NHÀ ĐÔNG LẠNH

*2 miếng (360g)*

Đậu bìa chiên giòn làm đông lạnh sẽ có mùi vị như miếng thịt mềm mại. Đậu tươi nhà làm cần được ép lâu cho miếng đậu thật chắc sớ.

Để làm đậu đông lạnh, ta xắt nó làm đôi (300 - 360g đậu tươi), xếp tất cả vào đĩa, mỗi bìa cách nhau 1,5 cm để mặt đậu thoáng, dễ thấm lạnh. Mở ngăn đông lạnh hết cỡ để sau 48 tiếng khi da đậu đổi từ trắng sang vàng nâu (hổ phách) là đủ độ. Nếu để được 1 tuần thì càng hay. Nếu bạn chưa dùng ngay thì nên gói kín vào bao ny lông, để ngăn đông lạnh đều thì khi ăn đậu càng mềm mại.

# ĐẬU KHÔ NHÀ LÀM

*Từ 10 đến 20 miếng ( 150 - 300g)*

Làm đậu hũ quanh năm, tiện dùng khi mang đi xa, ta làm theo cách sau: xắt bìa đậu thành lát, dày 1,5 cm, vặn bếp lên 170°F rồi bày lên đĩa sấy lớn, mỗi lát cách nhau 1,5 cm, sấy trong 2 giờ cho tất cả ngả sang màu xám nhạt, thử bẻ một lát, ta thấy khô giòn là được. Đem ra, để nguội hẳn, rồi cho vào bịch ni lông gói kín,cất vào nơi thoáng mát. Loại đậu khô này có thể để từ 2 đến 3 tháng.

# ĐẬU ĐÔNG - TRỨNG CHƯNG

***Làm 2 phần***

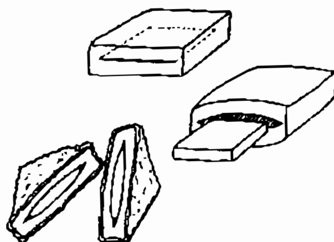
Đậu đông lạnh có độ thấm gia vị và có độ dai mềm như "miếng thịt". Nó rất hợp vị khi nấu kèm với các món có trứng. Đậu hũ lụa kinogushi đông lạnh có sớ mềm dịu tinh tế trong các món thì đậu chiên giòn đông lạnh, sớ nó lại giống như khi ta ăn nem gói (thịt sống lên men) hoặc giăm bông.

- ***Nguyên liệu***

  – 1 bìa đậu đông lạnh làm tan giá, bẻ nhỏ.
  – 2 trứng gà.
  – 2 muỗng canh tương.
  – 1 muỗng canh đường vàng.
  – 1/3 tách nước nêm dashi no - moto hoặc nước xúp hoặc nước lã.

- ***Cách làm***

Cho chung cả vào xoong nhỏ; khuấy nhẹ rồi đổ sang chảo, vừa nấu lửa tầm trung vừa đảo đều cho đặc lại. Dọn ra ăn nóng hoặc nguội tùy ý. Rắc muối mè hoặc tương ớt.



*Hình 145:* Đậu (khô) kẹp Phô mai

# (1) ĐẬU KHÔ KẸP PHÔ MAI

***Làm 2 phần***

● ***Nguyên liệu***

– 2 bìa đậu khô (đông lạnh), xả đá.
– 1 muỗng canh tương.
– ½ tách nước.
– 2 lát phô mai, bề bản 7x5 cm, dày 5 mm.
– 2 muỗng canh bột mì lứt hoặc tinh chế.
– 1 trứng gà đánh sơ.
– ¼ tách vụn bánh mì.
– Dầu để chiên giòn.
– Xốt cà chua pha xốt cay (worcetershire) hoặc không cay có bán sẵn.

● ***Cách làm***

Cho chung đậu, tương, nước vào xoong nhỏ, nấu sôi. Rồi hạ lửa để thêm 5 phút, thỉnh thoảng ấn bìa đậu xuống cho nó thấm phụ liệu, sau đó vớt đậu ra để nguội bớt.

Xắt một đường theo hình mô tả như một miệng túi (hình 146) để nhồi lát phô mai vào.

Cho chung bột và trứng trong một chén rồi đánh sơ thành hỗn hợp đặc. Sau đó, nhúng bìa đậu vào đó, rồi lăn cho vụn bánh mì dính vào. Bật bếp lên 350°F rồi chiên giòn, để ráo dầu rồi xắt chéo đôi. Dọn ra ăn nóng hoặc lạnh, trên rưới xốt cà.

# (2) ĐẬU HŨ KẸP PHÔ MAI

## (Hakata - Agé)

- ***Nguyên liệu***

– 1 miếng đậu hũ khô, nhúng nước cho nở đều.

– ½ tách nước lã.

– 1 muỗng canh tương.

– 1 muỗng canh đường vàng.

– 2 thìa nhỏ miso đỏ, hoặc Hatcho miso.

– 100g phô mai.

– 1 tấm rong tóc tiên (nori), xắt làm 4 mảnh.

– ¼ tách bột mì lứt.

– Dầu để chiên giòn.

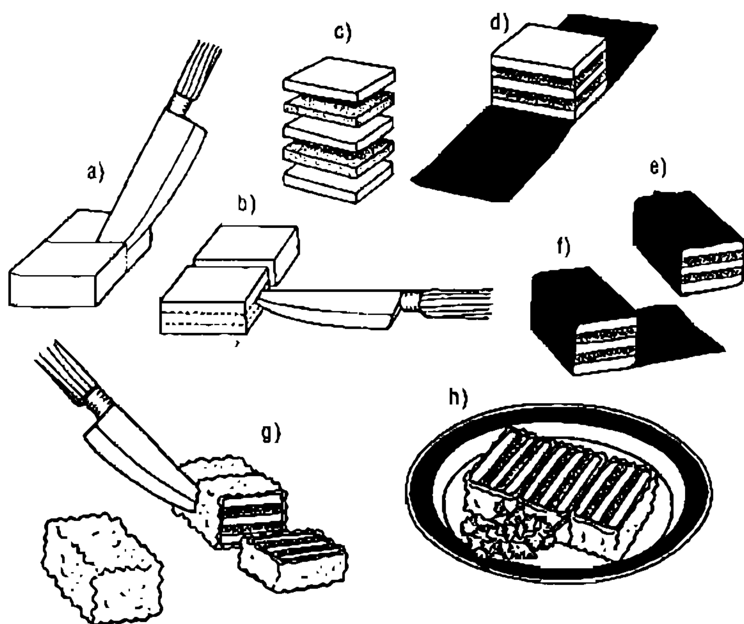
- ***Cách làm***

Ta xắt đôi bìa đậu rồi đặt xuống, xẻ làm 3 mảnh (xem hình a - b) cầm lên, hai tay ép từng mảnh cho ráo nước hẳn.

Sau đó, cho chung đậu, nước tương và đường vào xoong nhỏ, bật lửa đun sôi - rồi hạ lửa nhỏ, để trong 5 phút. Mở vung, tăng lửa tầm trung, nấu từ 2 - 3 phút nữa cho cạn - bắc ra để nguội.

Kế đến, xắt phô mai thành 8 lát dày 1 cm, bề bản vừa bằng lát đậu hũ, rồi nhúng vào miso và kẹp hai lát vào với ba lát đậu (xem hình c, d - 146) gói vào mảnh rong tóc tiên, để hở hai mặt, thấm nước dán mí rong lại.

Sau đây, trộn bột với nước xăm xấp, vừa đủ ( ¼ tách), nhúng đậu kẹp vào hỗn hợp rồi cho vào chảo ngập dầu, chiên giòn ở nhiệt độ 350°F đến khi thấy đậu ngả vàng nâu. Gắp ra, để ráo dầu và nguội bớt, cuối cùng xắt mỗi bìa đậu làm 3 khúc ( xem hình 146-g-h) khi bày, để ngửa cả ba khúc lên - trang trí bằng ngò tây hoặc mùi ta.




*Hình 146:* Đậu hũ kẹp Phô mai (2) chiên giòn

# PHỔ TAI CUỐN ĐẬU HŨ

## (Koya - dofu no Kombu - maki)

- ***Nguyên liệu***

  – 3 miếng đậu đông lạnh, hoặc đậu khô đông lạnh, xắt dọc đôi.

  – 6 miếng rong phổ tai cỡ 6 x 20 cm, lau sạch.

  – 6 cọng hành lá mỗi cọng dài 30 cm chần sơ.

  – 1 tách nước lã hoặc nước xúp, nước nêm dashi-no-moto.

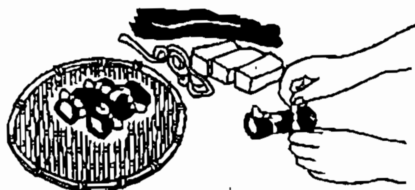
  – 1,5 muỗng canh nước tương.

  – 2 muỗng canh đường vàng.

  – 3 muỗng canh rượu nếp hoặc đường vàng.

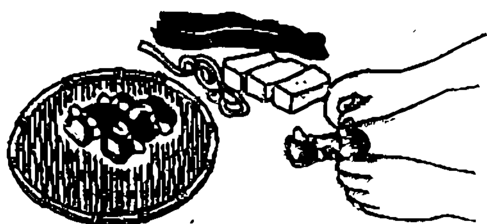
- ***Cách làm***

Cuộn mỗi miếng đậu hũ với một tấm phổ tai, và cột bằng cọng hành, cho chung vào nồi ép áp suất nước nêm, tương, đường, rượu và vặn áp suất 7,5kg. Nấu trong 10 phút rồi bấc ra, để sức ép hạ dần xuống. Ướp lạnh cuốn đậu và nước dùng trước lúc dọn ra.

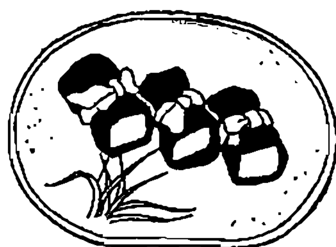


a)

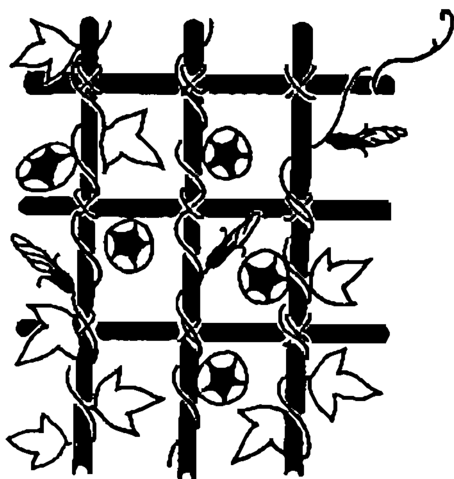
*Hình 147:* Phổ tai cuốn đậu hũ



b)



c)



# Mục Lục




| | Trang | | Trang |
|---|---|---|---|
| Giới thiệu | 5 | Hấp gỏi đậu hũ (Shinoda - Mushi) | 140 |
| Ích lợi dinh dưỡng | 9 | Sữa đậu nành | 142 |
| Công thức căn bản | 24 | Đậu hũ lụa (Kinugoshi) | 161 |
| Món ăn Đông - Tây | 29 | Đậu nướng lưỡi cày | 177 |
| Tinh bột đậu nành | 39 | Đậu hũ khô và đông lạnh | 180 |
| Kỹ thuật chế biến đậu nành | 51 | Đậu hũ khô đông lạnh | 181 |
| Làm đậu hũ (Tofu) | 53 | Đậu đông lạnh | 183 |
| Đậu hũ nướng xiên (Tofu Dengaku) | 83 | Đậu hũ khô | 184 |
| Mì nhà làm (Nikomi Udon) | 105 | Đậu nhà đông lạnh | 185 |
| Xe hàng rong (Oden) | 107 | Đậu khô nhà làm | 185 |
| Đậu hũ thập cẩm (Nishime) | 114 | Đậu đông - trứng chung | 186 |
| Đậu chiên giòn (Thick Agé) | 117 | (1) Đậu khô kẹp phô mai | 187 |
| Đậu ép nhuyễn | 122 | (2) Đậu hũ kẹp phô mai | 188 |
| Đậu đầu rồng (Ganmo) | 126 | Phổ tai cuốn đậu hũ | 190 |

...i sách đã phát hành:

- Ăn chay để bảo vệ và tăng cường sức khỏe
  Tác giả: Thích Thiện Phụng - NXB: TP.HCM
- 120 món cá
  Tác giả: Quỳnh Chi - NXB: Phụ Nữ
- 125 món ăn hàm lượng Calorie thấp
  Tác giả: Uyên Vi - NXB: Phụ Nữ
- 175 món ăn ít béo ít cholesterol
  Tác giả: Uyên Vi - NXB: Phụ Nữ
- 179 món chay Trung Quốc nổi tiếng thế giới
  Tác giả: Nhiễm Tiên Đức - NXB: Đồng Nai
- 46 món chay Mới - Lạ - Ngon
  Tác giả: Nguyễn Thị Thanh - NXB: Đồng Nai
- Bồi bổ sức khỏe 4 mùa
  Tác giả: Phương Thủy - NXB: TP. HCM
- Các món ăn đặc sắc đã đoạt giải trong cuộc thi ở Hồng Kông
  Tác giả: Châu Quyên - NXB: Phụ Nữ
- Các món ăn chay đặc sắc
  Tác giả: Hu Quân Anh - NXB: Phụ Nữ
- Các món ăn chay ngon và đơn giản
  Tác giả: Quỳnh Hương - NXB: Phụ Nữ
- Các món ăn nhanh ít chất béo
  Tác giả: Uyên Vi - NXB: Phụ Nữ
- Các món ăn tứ xuyên Trung Quốc
  Tác giả: Trần Văn Huân - NXB: Phụ Nữ
- Các món mì Âu - Á
  Tác giả: Huyền Nữ - NXB: Phụ Nữ
- Các món tuyệt vời cho bạn trẻ
  Tác giả: Huyền Nữ - NXB: Phụ Nữ
- Cẩm nang các món ăn thay thuốc
  Tác giả: Thanh Thanh - NXB: Đà Nẵng
- Hương bốn mùa
  Tác giả: Mai Khôi - NXB: Mỹ Thuật
- Món ăn đặc sản Cajun
  Tác giả: Ngọc Hân - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Mêhico
  Tác giả: Ngọc Hân - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Pháp
  Tác giả: Huyền Nữ - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Tây Ban Nha
  Tác giả: Ngọc Hân - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Thái
  Tác giả: Huyền Nữ - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Ý
  Tác giả: Ngọc Hân - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn đặc sản Quảng Đông
  Tác giả: Kim Yến - NXB: Phụ Nữ
- Món ăn bài thuốc trị bách bệnh
  Tác giả: GS. Đặng Minh Lỗ - NXB: Đồng Nai
- Món nướng cổ truyền
  Tác giả: Ngọc Hân - NXB: Phụ Nữ
- Món nướng lừng danh
  Tác-giả: Huyền Nữ - NXB: Phụ Nữ
- Món xào Quảng Đông
  Tác giả: Diên Khánh - NXB: Đồng Nai
- Tỏi - Gừng - Hành
  Tác giả: Lâu Kiến Hoa - NXB: Thanh Niên





Nhà sách VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT: 8242157 - 8233022 - FAX: 823507...






8 935073 007149
Giá: 19.000đ